नुक्कड़ नाटक

गत दिनों एकलव्य की देवास इकाई द्वारा जिले में स्वास्थ्य एवं दवाईयों पर एक जन विज्ञान यात्रा आयोजित की गई थी। यात्रा का प्रमुख उद्देश्य था-स्वास्थ्य एवं दवाईयों के संबंध में आम आदमी तक सही जानकारी पहुंचाना और समस्या के बेहतर हल के लिए लोगों के साथ जुड़कर विचार-विमर्श करना।

यात्रा के दौरान प्रमुख गतिविधियां थीं-नुक्कड़ नाटक, पोस्टर प्रदर्शनी और संगोष्ठियां, जिनमें स्वास्थ्य की विभिन्न समस्याओं और उनके हल के लिए विस्तार से जानकारी थी।

जन विज्ञान यात्रा के पंद्रह दिवसीय अभियान में सबसे मजेदार बात यह थी कि इस पूरे कार्यक्रम में जिले की विभिन्न तहसीलों (खातेगांव, बागली एवं देवास) से बच्चे आए थे। जिन्होंने समूची यात्रा के दौरान स्वास्थ्य की समस्या पर पूरे उत्साह और साहस के साथ विभिन्न कस्बों, नगरों और यहां तक कि दूर-दराज़ के गांवों में भी लगभग 100 स्थानों पर नुक्कड़ नाटक खेले।

चकमक समाचार

बाल अखबार

पिपरिया के शहीद भगतसिंह पुस्तकालय एवं सांस्कृतिक केंद्र में प्रत्येक रविवार को बाल सभा होती है। बाल सभा में बच्चे एक दूसरे को चुटकुले, कहानियां, कविताएं आदि सुनाते हैं। नाटक करते हैं, गीत गाते हैं और खेल भी खेलते हैं। ऐसी ही एक बालसभा में बच्चों के लिए एक अखबार निकालने का निश्चय किया गया। 'बाल अखबार' का पहला अंक आ गया है। चार पेज के इस सायक्लोस्टाइल अखबार में बाल गतिविधियों के समाचार, किस्से, कहानी, कविता सभी कुछ हैं।

पिछले दिनों इंदौर के टेलीफोन नगर में बच्चों के लिए एक शतरंज प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। एक सप्ताह का यह शिविर निःशुल्क था। शिविर में बच्चों को राज्य स्तर के कई खिलाड़ियों ने शतरंज खेल की बारीकियां बताईं। शिविर में 10 से 16 वर्ष की आयु के 40 बच्चों ने भाग लिया।

पाठक लिखते हैं

आपके पत्र से ज्ञात हुआ कि चकमक 'संस्था' के नाम सुदूर अंचल में भी आप भेजना नहीं भूले हैं। इसके पूर्व की प्रतियां आती थीं। परंतु चतुर बच्चे डाकखाने से ही हथिया लेते थे। जहां से पत्र लिख रहा हूं, वह संभवतः सरगुजा का सबसे ज्यादा आवागमन के साधनों से कटा-पिटा क्षेत्र है। इस अंचल में चकमक पाकर शिक्षक व बच्चे प्रसन्न हैं।

आर.एन. पाण्डेय
शिक्षक, मा.शा. रनहत
सरगुजा

चकमक की प्रथम वर्षगांठ पर हमारी शुभकामनाएं। हमारी शुभ इच्छा है कि यह पत्रिका नित्य प्रगति के पथ पर अग्रसर रहे और अपनी चिंगारी से बच्चों में ज्ञान का प्रकाश भर दे।

मुकेश स्वर्णकार
बालौदा, बिलासपुर

अप्रैल अंक में प्रकाशित 'अन्याय के खिलाफ लड़ाई' बहुत अच्छा लगा।

अवधेश पाण्डेय
ग्राम अमनदोन,
सरगुजा

मैंने आपकी चकमक पत्रिका जुलाई, अगस्त, सितंबर, ८५ पढ़ी। हमें आलू मिर्ची-चाय जी की कविता खूब अच्छी लगी।

प्रतिभा,
सदा सहाय माता पाठशाला
कपुनरी (इलाहाबाद)

आपकी पत्रिका चकमक नियमित रूप से हमारी पाठशाला में पहुंचती है। वास्तव में चकमक छात्रों के मस्तिष्क को चकमक कर देती है।

आशाराम तंबोली
शिक्षक, गतौरा
बिलासपुर

मई, 86 में 'पृथ्वी, पहाड़, पानी और लोग' अच्छा लगा। लेखकों को बधाई।

राजकिशोर बाजपेई
दसवीं, बस्तर

माह जनवरी, 86 का अंक पढ़ा, जिसमें माथापच्ची सर्वोत्तम लगा। खेल-खेल में टेट्राहेड्रान, आदि की जानकारी माध्यमिक स्तर से ऊंची है। बहुत अधिक दिमाग लगाने पर थोड़ा बहुत पल्ले पड़ा।

शिवा, विश्वास त्रिवेदी
कक्षा सातवीं
सरस्वती शिशु मंदिर, अम्बाह
मुरैना

मई, 86 का मुख पृष्ठ बहुत सुंदर था। मैंने उसे संभाल कर रख लिया है। 'पृथ्वी, पहाड़, पानी और लोग' लेख पसंद आया। यह अंक मैंने संभाल कर रख लिया है।

आलोक कुमार सिंह
बगीचा (रायगढ़)

चकमक का मई, 86 अंक देखा। आवरण पृष्ठ पर पृथ्वी का चित्र और मध्यपृष्ठों पर विभिन्न रंगीन चित्रों को देखकर ऐसा लगा मानो मैं इन चित्रों को जीते-जागते देख रहा हूं। पृथ्वी, पहाड़, पानी और लोग रोचक लगा। कुल मिलाकर चकमक का प्रत्येक अंक पिछले अंक से बढ़कर आकर्षक व ज्ञानवर्धक होता है।

केवलराम मालवीय
तलवाड़ा डेब (खरगोन)

निश्चय ही 'चकमक' बच्चों के लिए एक बहुत अच्छी रोचक व उपयोगी पत्रिका है। इसमें पौराणिक कथाएं न होते हुए आज के वर्तमान हालत से बच्चों को अवगत कराया जाता है। विशेषकर विज्ञान सामग्री बच्चों के लिए वैज्ञानिक बुद्धि को बढ़ाने में सहायक होगी।

रमेश मनोहरा
जावरा

पत्रिका की जिस विशेष बात ने आकर्षित किया है, वह यह है कि पत्रिका ने गांवों और कस्बों की सामग्री को प्रमुखता से प्रकाशित किया है। अन्यथा अधिकांश बाल पत्रिकाएं शहरी बाल पाठक बटोर कर रह जाती हैं।

आकर्षक विज्ञान कथाएं भी पत्रिका की विशेषता है। अन्यथा सामान्यतः विज्ञान कथाएं आंकड़ों की वजह से बच्चों के लिए बोझिल और उबाऊ हो जाती हैं।

भालचंद्र जोशी
सोण्डवा, झाबुआ

प्रतियोगिता

कहानियां कविताएं निबंध चित्र

चकमक ने एक साल पूरा कर लिया है। तुम सबसे प्राप्त होने वाली रचनाओं और पत्रों से हमारी आगे बढ़ने की हिम्मत बनती रही है।

पिछले साल तुमने तीन छोटी-छोटी प्रतियोगिताओं में भाग लिया था। नए साल की शुरुआत भी एक प्रतियोगिता से ही कर रहे हैं। यह प्रतियोगिता चार विधाओं में है–

कहानी
कविता
निबंध
और चित्र

- कहानी, कविता या निबंध किसी भी विषय पर लिख सकते हो या चित्र बना सकते हो।
- पर हमारी अपेक्षा है कि रचनाएं पर्यावरण, विज्ञान तथा रोजमर्रा की समस्याओं से संबंधित हों। राजा-रानी, परियों और राक्षसों से संबंधित रचनाएं न भेजे तो अच्छा है।
- कहानी तथा निबंध 2500 से अधिक शब्दों के न हों।
- रचनाएं सफेद कागज पर हाशिया छोड़कर साफ सुथरी लिखावट में हों।
- सफेद कागज न हो तो कापी का पन्ना भी चलेगा।
- जो प्रतियोगिता में भाग ले रहा है, रचना अपनी लिखावट में ही भेजे। किसी और की लिखावट में लिखी रचना प्रतियोगिता में शामिल नहीं की जाएगी।
- चित्र रंगीन हों या काली स्याही से बनें हों। चित्र के लिए कापी का पन्ना इस्तेमाल नहीं करना।

(पृष्ठ 3 पर जारी)

प्रतियोगिता

कहानियां कविताएं निबंध चित्र

- ☐ प्रत्येक रचना के साथ अपना नाम, आयु तथा पता (डाकघर सहित) जरूर लिखना।
- ☐ प्रतियोगिता में केवल वे पाठक ही भाग ले सकते हैं जिनकी आयु 31 अगस्त, 1986 को 17 वर्ष से अधिक नहीं है।
- ☐ प्रत्येक रचना के साथ विद्यालय के प्रधान पाठक/प्राचार्य/शिक्षक या माता-पिता/अभिभावक में से किसी एक का यह प्रमाण पत्र होना चाहिए कि रचना मौलिक है।
- ☐ एक प्रतियोगी सभी विधाओं की रचनाएं भेज सकता है। किसी भी विधा की एक से अधिक रचनाएं भी भेजी जा सकती हैं। पर पुरस्कार एक ही मिलेगा।
- ☐ प्रत्येक विधा के लिए पांच पुरस्कार हैं।
- ☐ प्रत्येक प्रतियोगी को चकमक का एक अंक प्रोत्साहन पुरस्कार के रूप में भेजा जाएगा।
- ☐ चुनी हुई रचनाएं चकमक में प्रकाशित होंगी।
- ☐ कोई भी रचना वापस नहीं की जाएगी।

रचनाएं भेजने की अंतिम तिथि 15 सितंबर, 86 तक बढ़ा दी गई है।

रचनाएं इस पते पर भेजना—

एकलव्य
ई– 1/208
अरेरा कालोनी, भोपाल
(म.प्र.) 462 016

लिफाफे के कोने पर 'प्रतियोगिता' लिखना मत भूलना।

बेल: अंजना अग्रवाल, छठवीं, सेमरीहरचंद (होशंगाबाद)

भूखे भजन न होय गोपाला

एक गांव में एक धनी किसान रहता था। किसान और उसकी पत्नी बहुत कंजूस थे। किसान के यहां एक मजदूर लड़का था। लड़का बहुत मजाकिया था। एक दिन किसान ने मजदूर लड़के से कहा, ''जा पहाड़ी के नीचे वाले खेत का गेहूं काटकर ले आ, और हां, अपनी मालकिन से खाने का झोला भी लेते जाना।''

लड़के ने झोला उठाया और उसमें झांककर देखा कि इसमें क्या है?

जब वह खेत पर पहुंचा तो एक नाशपाती के पेड़ के पास रुका और बोला, ''नमस्कार नाशपाती के पेड़, कहो कैसे हो?''और फिर खुद ही बोला''आज कटाई करेंगे या सोएंगे।झोले में तो मालकिन ने सूखी रोटी और प्याज रखी है। इसलिए हम तो सोएंगे। मैं भूखे काम नहीं कर सकता।'' ऐसा कहकर मजदूर लड़का सो गया और शाम तक सोता रहा। उसने अगले दिन भी ऐसा ही किया।

कंजूस किसान को पता चला कि अभी तक खेत की कटाई नहीं हुई है। तीसरे दिन किसान देखने गया और खेत में जाकर छिप गया। किसान ने देखा, लड़का नाशपाती के पेड़ के नीचे रुक गया है और पेड़ से बात करते-करते सो भी गया है। यह सब किसान चुपचाप देखता रहा, कुछ बोला नहीं। घर जाकर अपनी पत्नी को सारा किस्सा सुनाया कि किस तरह लड़के ने रत्ती भर काम नहीं किया और उसने पेड़ से क्या बातें कीं।

उसी शाम किसान ने लड़के से कहा, ''मेरे बेटे तू क्या तमाशा कर रहा है। अभी तक खेत की कटाई क्यों शुरू नहीं हुई?''

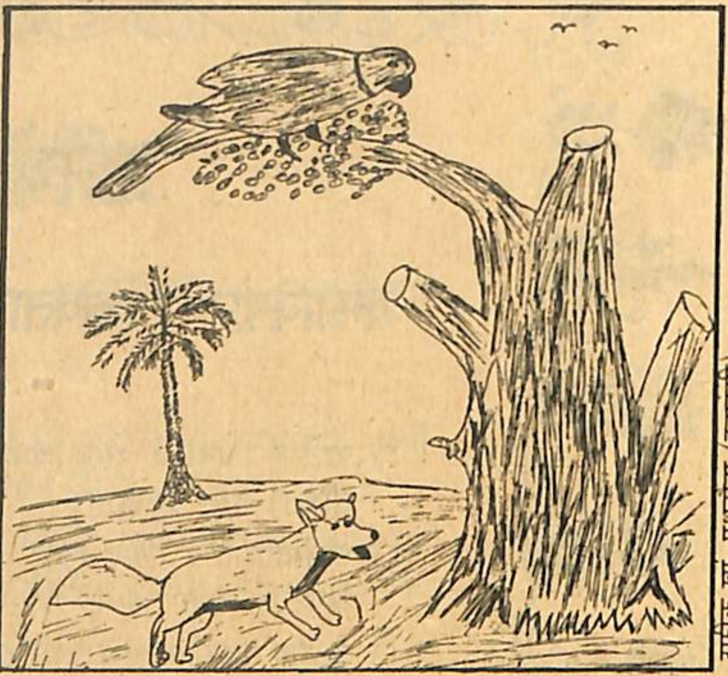
लड़का बोला, ''आप चिंता मत कीजिए, जब भी मेरा झोला मुझसे काम करने को कहेगा मैं एक दिन में सारा काम कर दूंगा।''

किसान बोला, ''तुम किस झोले की बात कर रहे हो। साफ-साफ क्यों नहीं बताते कि तुम क्या चाहते हो?''

''मालिक, आप मेरे झोले से पूछें वही बताएगा।''लड़के ने कहा।

किसान ने उसी समय जाकर अपनी पत्नी से कहा, ''कल तुम लड़के के खाने के लिये झोले में एक बढ़िया सफेद पाव रोटी और साबुत भुना मुर्गा रखना। देखते हैं, क्या होता है।''

अगले दिन सुबह लड़के ने झोला उठाया व झांककर देखा कि आज क्या रखा है।और खेत पर चला गया। वह पेड़ के नीचे रुका और बोला, ''नमस्कार नाशपाती के पेड़, तुम्हारा स्वागत है।''



रफ़ीक खां, पथरोटा (इटारसी)

वह खुद ही पेड़ की तरफ से बोला, ''आज हम कटाई करेंगे या सोएंगे?''

''यह तो झोला ही बताएगा।''उसने झोले का मुंह खोला और कहा, ''झोला कहता है कि आज तो मालकिन ने एक सफेद पाव रोटी और साबुत भुना हुआ मुर्गा रखा है। अगर ऐसा है तो आज काम करेंगे।''

मजदूर लड़के ने पेट भर खाना खाया फिर अपनी आस्तीन मोड़कर ऊपर की और दोपहर तक उसने सारी कटाई खत्म कर दी। शाम होते-होते सारे गट्ठर भी तैयार कर लिए।

शाम को किसान खेत पर पहुंचा तब उसने देखा कि सारे खेत की कटाई हो चुकी है और सब गट्ठर तैयार बने रखे हैं।

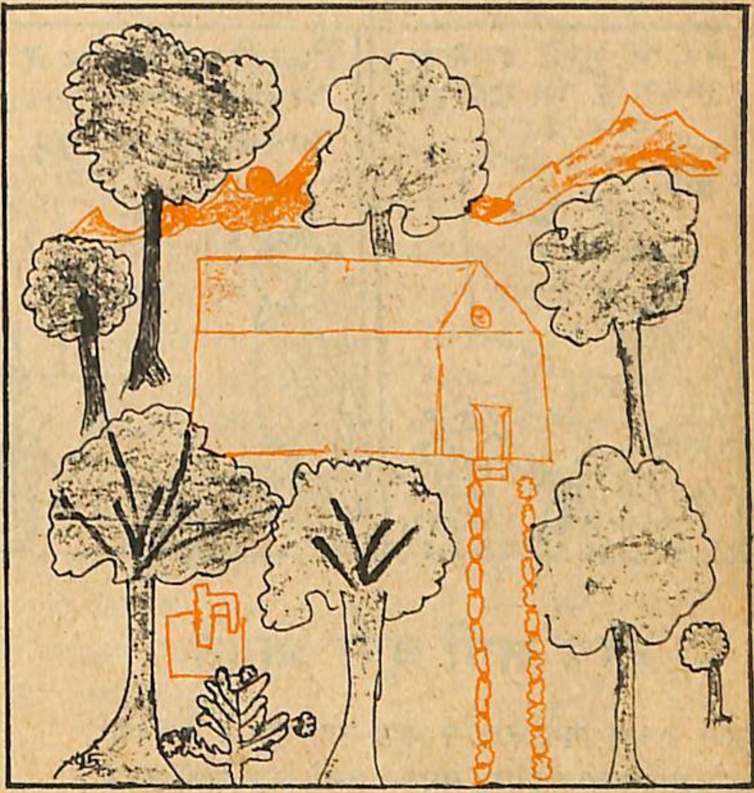
किसान बोला, ''शाबाश मेरे बेटे, तुमने तो बहुत अच्छा काम किया।''

मजदूर लड़का मुस्कराया और बोला, ''मानना पड़ेगा कि झोले ने आपको बहुत सही राय दी। आदमी तभी अच्छा काम कर सकता है। जब उसकी आवश्यकताएं पूरी हों और तभी वह अपना काम मन लगाकर करेगा।''

किसी कवि ने भी कहा है, ''भूखे भजन न होय गोपाला।''

मोतीलाल यादव लाटाबोड़, दुर्ग

मेरा पन्ना



विजय कृष्ण रथ, लावाकेरा, रायगढ़

भूल-भुलक्कड़

दोस्त हैंअपने भूल भुलक्कड़,
बात उनकी सारी गड़बड़।
पैदल हो तो रास्ता भूलें,
बस में जाएं तो बस्ता भूलें।
रेल में सोते-सोते जागें,
पहुंचे चार स्टेशन आगे।
धोती है तो कुरता गायब,
मोजा है तो जूता गायब।
प्याली में चम्चा उलटा,
फेर रहे हैं कंघा उलटा।

दुर्गा रावल
छटवीं, धार

आयोडीन

तुम लोग आपस में मारपीट करते हो, तरह-तरह के खेल खेलते हो। चोट भी लगती होगी, शरीर का कोई अंग कटता होगा,खरोंच लगती है या खून निकलता है तो तुम रोने चिल्लाने लगते हो। तब तुम्हारी मम्मी एक शीशी लाकर उसमें से दवा लगाती है, उस दवा से घाव पर बहुत जलन होती है। ठंडी हवा में घूमने जाने से तुमको ठंडी लग जाती है, सर्दी या निमोनिया हो जाता है। तुम डाक्टर के पास जाते हो तो वह कहते हैं कि तुमको आयोडीन की कमी है।और डाक्टर दवा देकर उस कमी को पूरा करता है। कटे और चोट लगे अंगों पर आराम पहुंचाने वाली करामाती दवा आयोडीन ही है।
हमारे गले में थायराइड ग्रंथियां होती हैं, इनमें आयोडीन सुरक्षित होता है।वह हमारे शरीर का पोषक तत्व ही नहीं, हमें पागल होने से भी रोकता है। इससे अनेक उपयोगी दवाएं बनती हैं। आयोडीन बड़े काम की चीज है। यह शरीर में बाल के बराबर भी हो तो उचित पोषण देता रहता है। आयोडीन की कमी या अधिकता से अनेक बीमारियां पैदा हो जाती हैं। सर्दी और इंफ्लूएंजा इसकी कमी से ही होता है। घाव पर टिंचर लगाने पर दर्द उसमें मिले एल्कोहल से होता है।
पहाड़ों पर घास चरने वाली गायों में आयोडीन की कमी होती है। उसका दूध पीने से बच्चे बीमारी के शिकार हो जाते हैं। गंदे पानी को शुद्ध करने के लिये आयोडीन से बनी कोकोहाइट की टिकिया डाली जाती है।
थायराइड ग्रंथि के केंसर और हृदय रोगों में भी यह लाभकारी होता है। दांतों और हड्डियों का बढ़ना, गुर्दा, फेफड़े, आंत, आमाशय व त्वचा आदि के रोग शरीर में रसायनों के मेल से होते हैं। आयोडीन इन रसायनों के मेल को ठीक करता है। पानी में आयोडीन की कमी होने से प्रायः कंठमाला का रोग हो जाता है।
सन् 1818 में एक मजदूर ने जल में होने वाले मेथो को जलाकर पानी में भिगो दिया। ऐसा करने से आयोडीन का रूप सामने आया। अब नाइट्रेड से इसे सुविधा पूर्वक निकाला जा सकता है।
आयोडीन हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिये आवश्यक तत्व है। ये हमारे भोजन में रहता है और हमारे शरीर की वृद्धि करता है। सबसे ज्यादा आयोडीन प्याज, अनन्नास, लोंग, टमाटर, फलों के छिलके, अंडे की जर्दी में होता है। बकरी के दूध, मछली के तेल और हरी सब्जी में भी यह पाया जाता है।
यह शरीर में बहुत कम मात्रा में होता है। एक स्वस्थ आदमी में 50 मिलीग्राम के करीब आयोडीन होता है। चौंकना मत! आयोडीन जहर है। कैसी विचित्र बात कि इतनी लाभदायक चीज जहर भी हो सकती है?

अजय कुमार उपाध्याय
दसवीं, कमलापुर (देवास)

मेरा पन्ना

व्यंग्य चित्र: मुकेश, सुदेश स्वर्णकार, बिलासपुर

सर ने बोला लिखो नौ,
मैंने लिख दिए दस।
सर ने बोला लिखो पांच,
हमने लिख दिए छह।
सर ने बोला लिखो सात,
मैंने लिख दिए आठ।
सर ने बोला करो गुणा,
मैंने कर दिया भाग।
सर ने उठाया डंण्डा,
मैंने बना दिया सर का मुण्डा।

मधुबाला चौधरी
सातवीं, नामली,(रतलाम)

साथ लगीं बुरी आदतें

हम प्रत्येक दिन कुछ न कुछ नया सीखते हैं। परंतु बुरी आदतें हमारी प्रिय बनकर हमसे जुड़ जाती हैं। मैं आपको कुछ बुरी आदतों से परिचित करवाती हूं।

हमारा घर :- हमारा घर साफ-सुथरा है। हमें प्यास लगी है तो हम जल्दी से जाएगे, पानी पीएंगे और मेज पर गिलास छोड़ देंगे। बीमार हैं तो गोली, दवाई पीने के बाद शीशी वहीं पटक देंगे व पन्नी, कागज वहीं फेंक देंगे और अपने काम में जुट जाएंगे। अगरबत्ती लगाकर सींक वहीं फेंक देते हैं। पढ़ाई करते समय किताबें बिस्तर पर या मेज पर छोड़ देंगे। कुछ बीनने के लिये बैठेंगे तो वह कचरा, कंकर कमरे में फेंक देंगे। झाड़ू लगाकर कचरा कोने में लगा देंगे।

पान खाकर दीवार पर थूकने व अपना तौलिया छोड़कर दूसरों का तौलिया प्रयोग करने का मतलब बीमारियों को बुलाना है। फल खाकर छिलके जमीन पर या इधर-उधर डाल देना, किताबों पर कवर चढ़ाकर कटे-फटे कागजों को कचरे की बाल्टी में न डालकर जमीन पर या बिस्तर पर छोड़ देना। बस्ता, बस्ते की जगह न रखकर कहीं भी पटक देना, पेन की स्याही दीवारों पर या जमीन पर छिड़क देना। कपड़ा सीकर सुई कैलेंडर में टोंच देना, आटा गूंथकर आटा आजू-बाजू बगरा देना और उसे नहीं उठाना।

ये हमारी कुछ बुरी आदतें हैं। हमें इनमें सुधार करना चाहिए।

मनीषा सोमवंशी
कक्षा छटवीं, सोहागपुर

वर्ग ज्ञात करना

आमतौर पर किसी संख्या का वर्ग ज्ञात करने के लिए दी गई संख्या में उसी संख्या का गुणा करना पड़ता है। इसमें समय लगता है। हम तुम्हें एक सरल विधि बता रहे हैं। दी गई संख्या में उसी संख्या के अंतिम अंक को जोड़ दो तथा योग को बाकी बची संख्या से गुणा कर दो। गुणनफल के आगे एक शून्य लिखकर अंतिम अंक का वर्ग जोड़ दो। यही अभीष्ट वर्ग होगा।

यहां हम एक उदाहरण दे रहे हैं :

18 का वर्ग

संख्या में अंतिम अंक जोड़ने पर

$$18+8=26$$

योग को बाकी संख्या से गुणा करने पर

$$26\times1=26$$

इसके आगे एक शून्य जोड़ने पर

$$260$$

अंतिम अंक का वर्ग जोड़ने पर

$$260+(8)^2=260+64=324$$

प्रचलित विधि से

```
 18x18
 -----
  144
  18x
 -----
  324
```

इरशाद अहमद
कक्षा नवमीं, बलड़ी, हरसूद

मेरा पन्ना

छली गधा

गधा एक चरता था वन में।
बड़ा कपट था उसके मन में।।
कहीं सिंह का चमड़ा पाया।
उसने उससे रूप बनाया।।
सबको डर दिखलाता था वह।
अच्छे मजे उड़ाता था वह।।
चर जाता था सबके खेत।
सब डरते थे उसको देख।।
कहता था "मैं, वन का राजा।"
खूब हुआ था मोटा ताजा।।
वन पशुओं को आंख दिखाता।
सब पर जमकर रौब जमाता।।
रात एक उजियाली आई।
खूब गधे के मन में भाई।।
चरने लगा खेत में जाकर।
रखवाले सब भागे डरकर।।
कोई गधा कहीं चिल्लाया।
बस, इसने भी कान उठाया।।
लगा रेंकने मुख ऊपर कर।
भेद खुल गया उसका सब पर।।
रखवालों ने लट्ठ उठाया।
मार-मार कर खूब छकाया।।
जो देता औरों को धोखा।
वह पाता ऐसा फल चोखा।।

राजेंद्र शुक्ला
सातवीं, रीको कला

चोर भागे अलांग-फलांग

एक गांव में एक बुढ़िया रहती थी। उसके सगे संबंधी नहीं थे। पास ही के गांव में हाट लगता था। गांव का एक वृद्ध जब हाट जाने लगा तो बुढ़िया ने उसे चार आने दिए और कहा कि एक गीत खरीद लाना।

हाट से सामान खरीदकर वृद्ध लौट आया। रास्ते में उसे ख्याल आया कि बुढ़िया के लिए गीत खरीदना तो वह भूल ही गया। अब क्या करे, यह सोचते-सोचते उसकी निगाह गड्ढा खोद रहे चूहों पर पड़ी।

वृद्ध ने गीत की एक पंक्ति गढ़ ली, "खोदे खर्र खर्र, खोदे खर्र खर्र।"

आगे चला तो पीपल के वृक्ष के नीचे पत्तों में एक सांप जा रहा था। वृद्ध ने गीत की दूसरी पंक्ति बना ली, "सरके सर्र सर्र, सरके सर्र सर्र।"

वृद्ध कुछ और आगे चला तो बंदरों का झुंड दिखा। बंदर इधर-उधर झांक रहे थे। वृद्ध के दिमाग में गीत की अगली पंक्ति गूंजी, "देखे टुकुर-मुकुर, देखे टुकुर-मुकुर।"

कुछ और दूर जाने पर वृद्ध ने बंदरों को तेजी से भागते देखा। वृद्ध ने दिमाग में गीत की चौथी पंक्ति बनाई, "भागे अलांग-फलांग, भागे अलांग-फलांग।"

वृद्ध ने गीत बुढ़िया को दे दिया और पैसे अपने पास रख लिए।

एक रात बुढ़िया बड़े सवेरे अनाज पीसने उठी। घट्टी (हाथ से अनाज पीसने की चक्की) में अनाज पीसते समय उसने गीत गाना शुरू किया।

उसी समय दो चोर चोरी करने आए।

जैसे ही उन्होंने दीवार खोदना शुरू किया। बुढ़िया ने पहली पंक्ति गाई, "खोदे खर्र खर्र, खोदे खर्र खर्र।"

चोरों ने सोचा कि शायद बुढ़िया को पता चल गया है। वे थोड़ा खिसके। बुढ़िया ने दूसरी पंक्ति गाई, "सरके सर्र सर्र, सरके सर्र सर्र।"

चोरों ने सोचा बुढ़िया ने देख लिया है। इसलिए वे दीवार में की गई सेंध से झांक कर देखने की कोशिश करने लगे। बुढ़िया ने अगली पंक्ति गाई, "देखे टुकुर-मुकुर, देखे टुकुर-मुकुर।"

चोर समझे अब खैर नहीं है। वे भागने लगे। बुढ़िया ने गीत की चौथी पंक्ति गाई, "भागे अलांग-फलांग, भागे अलांग-फलांग" और चोर भाग गए।

सरला राठौर
आठवीं, नामली (रतलाम)

कविता का पन्ना

बादल वर्ष

काले काले बादल आए,
मोटा धान चबेना लाए।
झर-झर बरसे पानी,
चमके बिजली रानी।
देखो डर के मारे,
छिप गए सारे तारे।
छिप गया चांद सलौना,
मुन्ने का खिलौना।
बादल रुई का ढेर है,
बैठा जैसे शेर है।
काले नीचे बादल,
तन गई जैसे चद्दर।

आज बरसता सोना,
अब काहे का रोना।
नदिया उफनी दूध सी,
भरी तलैया तोंद सी।
हरी घास का घोड़ा,
उछल-उछल कर दौड़ा।
घर में हो गए बोर,
पता चले सांझ न भोर।
खेलें खेल निराले,
बन जाएं चांद सितारे।
हरी घास पर लोटेंगे,
दिन छिपते घर लौटेंगे।

उर्मि कृष्ण
अंबाला छावनी

गांव की ओर

चलो गांव की ओर, चलें हम।
अलसी-नीली सरसों-पीली।
तितली सतरंगी-चमकीली।।
हुई सुनहरी भोर, चलें हम।
महुआ-जामुन पीपल-बरगद।
नीम-बबूल आम सब गद्-गद्।।
पवन रहा झकझोर, चलें हम।
खिलते फूल महकती डाली।
नाचें-गाएं दे-दे ताली।।
हुआ गली में शोर, चलें हम।
गुटर-गुटर कर रहा कबूतर।
फुर्रक मार उड़ा है तीतर।।
नाचे छम-छम मोर, चले हम।

रामसेवक शर्मा
ग्वालियर

प्यारी खिड़की

सौ-सौ खेल दिखाती खिड़की।
धूप छानकर लाती खिड़की।।
ताजी हवा खिलाती खिड़की।
आंखों को सुंदर भाती खिड़की।।
नदी-पहाड़ दिखाती खिड़की।
आंधी-पानी लाती खिड़की।।
गौरए का गीत सुनाती खिड़की।
रोती और हंसाती खिड़की।।
तितली को बुलाती खिड़की।
गिनती भी गिनवाती खिड़की।।
कितना शोर मचाती खिड़की।
हर कमरे की प्यारी खिड़की।।

सनत कुमार
रायगढ़

चित्र : हेमंत वायंगणकर, भोपाल

खेल खेल में

मॉडल बनाओ

■ कुछ पुराने अखबार या अपनी पुरानी कापी, रद्दी पत्रिकाएं लो। उनको छोटे-छोटे टुकड़ों (डाक टिकिट के बराबर) में फाड़ लो।

■ इन टुकड़ों को एक बाल्टी में डाल दो। कागज को 24 घंटे तक भीगने दो।

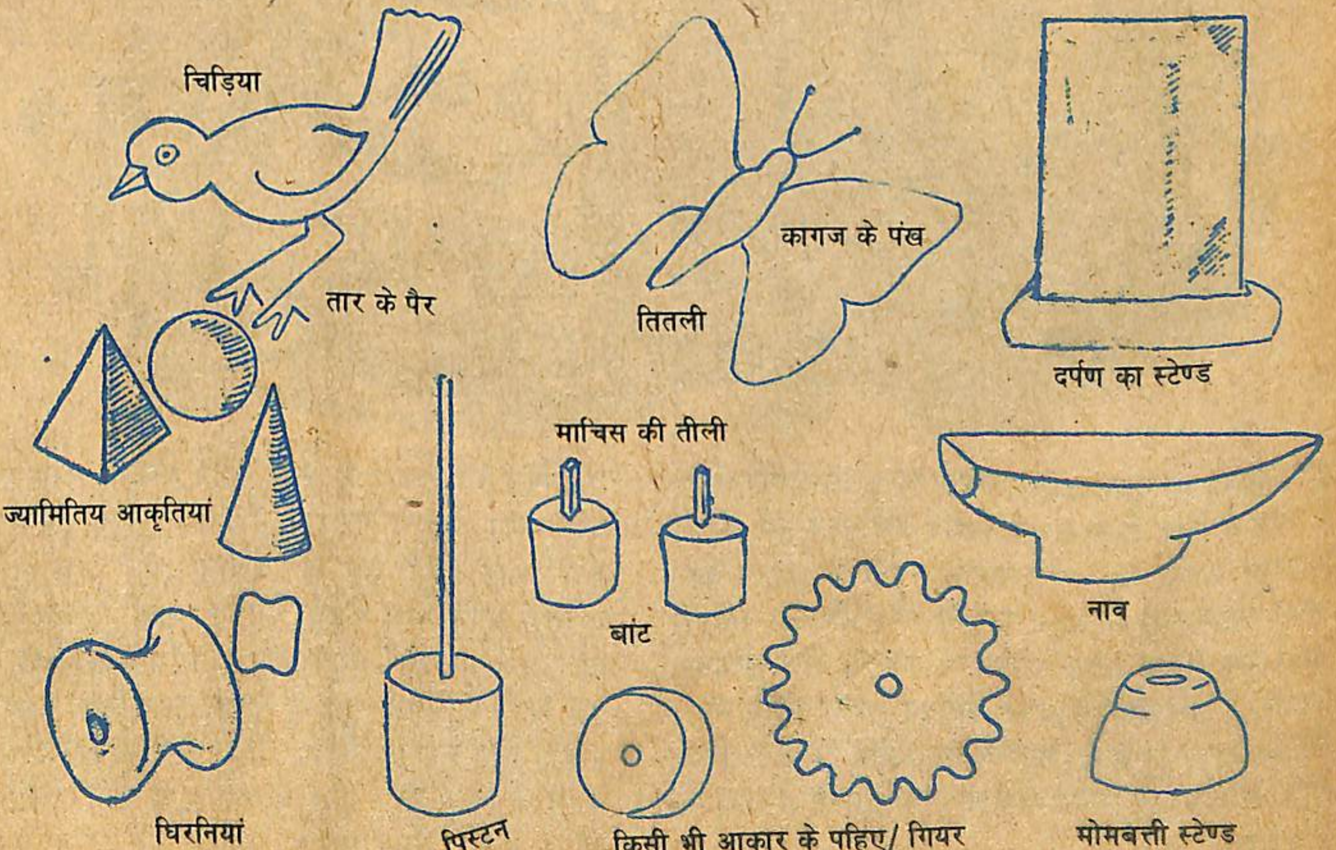
■ अब कागज से पानी निचोड़कर उसे सिल लोढ़े से पीस लो।

■ कागज से पूरा पानी निकाल दो और उसमें मैदे की लेई मिला दो।

■ मिलाने का अनुपात है - तीन कटोरी कागज के गूदे में एक कटोरी मैदे की लेई।

■ लेई तैयार करने के लिए पहले मैदे में इतना पानी डालो कि वह पतला दही जैसा हो जाए। इस घोल को धीरे से उबालो। उबालते समय लेई को लगातार हिलाओ।

■ अब इस लुगदी (गूदा-जिसको अंग्रेजी में पापियेर माशे कहते हैं) से तुम विभिन्न चीजों के मॉडल बना सकते हो। जब मॉडल सूख जाता है तब वह आसानी से नहीं टूटेगा।



देहाती चूहा और शहरी चूहा

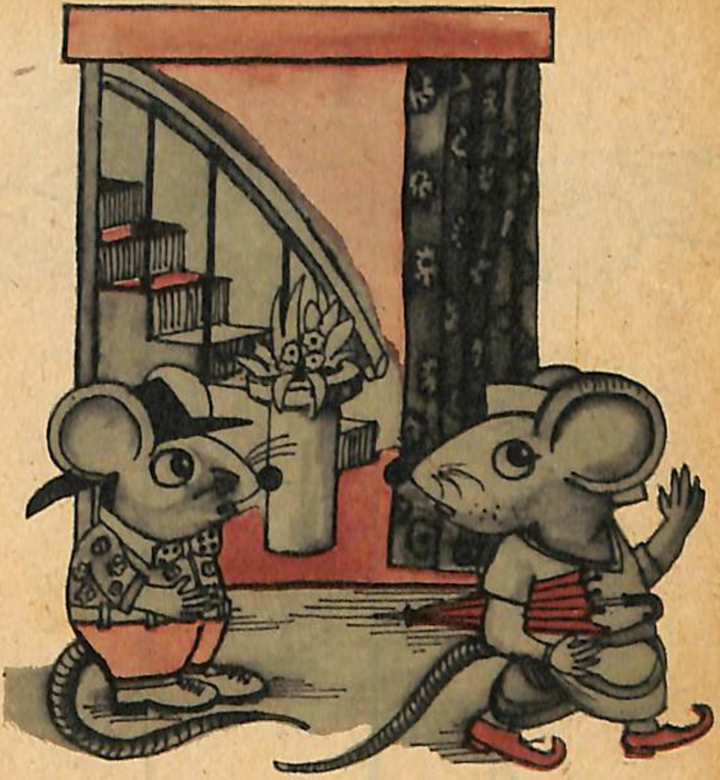
चित्र : विवेक, भोपाल

एक छोटा सा चूहा देहात में रहता था। उस बेचारे छोटे से जीव के लिए जीना सरल न था। उसे भुट्टे, जौ, बीज के लिए काफी भाग दौड़ करनी पड़ती थी। इन्हें वह अपने स्टोर रूम में शरद ऋतु के लिए दबाकर रखता था। उसे अपना बिल सर्दियों में पेड़ के नीचे खोदना पड़ता था और पत्तों से अपने आपको ढकना पड़ता था। लेकिन उसके खाने के लिए भोजन सामग्री पर्याप्त थी व सोने के लिए आरामदेह खेत था। वह इस वातावरण में बहुत खुश था।

एक दिन देहाती चूहे ने अपने स्टोर रूम की तरफ देखा और पाया कि पूरा भर गया है। उसने सोचा कि अपने चचेरे भाई शहरी चूहे को बुलाना एवं कुछ समय के लिए अपने पास रखना चाहिए। उसने विचार किया कि उसके पास खाने को पर्याप्त है। मौसम भी अच्छा है। वह देहात में अपनी छुट्टियां अच्छी तरह बिता सकेगा। शहरी चूहा कुछ दिनों बाद आया। दोनों भाईयों को बात करने के लिए बहुत कुछ था क्योंकि वे काफी समय से आपस में नहीं मिल पाए थे। लेकिन जब देहाती चूहे ने

रात्रि का भोजन परोसा तो शहरी चूहा देखकर उदास हो गया।
''क्या तुम्हारे पास खाने के लिए सिर्फ दाने, जौ एवं सूखे फल हैं। मेरा ऐसी दावत खाने का बिल्कुल विचार न था।''
देहाती चूहा कुछ न बोला। रात को वे पेड़ के नीचे नम घास पर सोए।
दूसरे दिन प्रातः शहरी चूहा कांपता हुआ उठा और बोला, ''यह तुम्हारा आराम करने का अच्छा ढंग है। मैं जमने की हद तक ठंडा हो गया हूं। रात में ठीक से आंख तक नहीं झपकी।''
देहाती चूहे ने कहा, ''मुझे खेद है।''
लेकिन शहरी चूहे ने उदारता पूर्वक लिया, और कहा, ''अफसोस मत करो भाई। आओ और मेरा शहर देखो। तुम देख पाओगे कि यहां और वहां में क्या अंतर है। हम अच्छी शराब और अच्छा भोजन लेंगे। मेरे पास बड़ा आरामदेह बिल है जहां हम सोएंगे। मेरे साथ आओ और शहरी जीवन का मजा लो।''
देहाती चूहा मान गया। दोनों चूहे शहर की तरफ चल पड़े।

उन्हें घर पहुंचने में रात्रि को काफी देर हो गई थी। उस दिन उन्होंने बड़ा अच्छा भोजन किया। मेज अच्छी-अच्छी खाने वाली वस्तुओं से भरी थी। मेज के चारों तरफ लाल मखमल के गद्दे लगे हुये थे और सब कुछ आरामदायक था। शहरी चूहे ने उसे बैठने के लिए आमंत्रित किया और कहा, ''मैं तुम्हारे खाने के लिए बढ़िया वस्तुएं लाता हूं।'' उसने पनीर और रोटी का छोटा टुकड़ा, सलाद, केक, अखरोट आदि देहाती चूहे को दिए। देहाती चूहे ने खाते हुए अपने भाई शहरी चूहे के जीवन को सराहा।
दोनों चूहों ने कुछ ही टुकड़े खाए थे कि दरवाजा खुला और घर का मालिक अंदर घुसा। दोनों चूहे नीचे कूद गए और डरकर मेज के नीचे छिप गए।
देहाती चूहा कांप रहा था, उसने किसी को कहते सुना, ''इस मेज पर कौन था।''
फिर किसी ने दोबारा दरवाजा खोला और तीन चिंघाड़ते और सूंघते कुत्तों को अंदर घुसा दिया।
''ओह, मेरे भगवान!'' देहाती चूहे ने शहरी चूहे भाई के साथ कमरे के चारों तरफ भागते हुये एवं जान बचाते हुए कहा। जहां कहीं भी वह छिपने की कोशिश करते कुत्ते सूंघ लेते और उनकी तरफ बढ़ते। अंत में चूहों को एक छोटा सा छेद मिल गया, जहां वह आराम से घुसकर बचाव कर सकते थे। वह बैठे-बैठे घबरा गए क्योंकि जब भी उन्होंने भागने के लिए सिर बाहर निकाला कोई

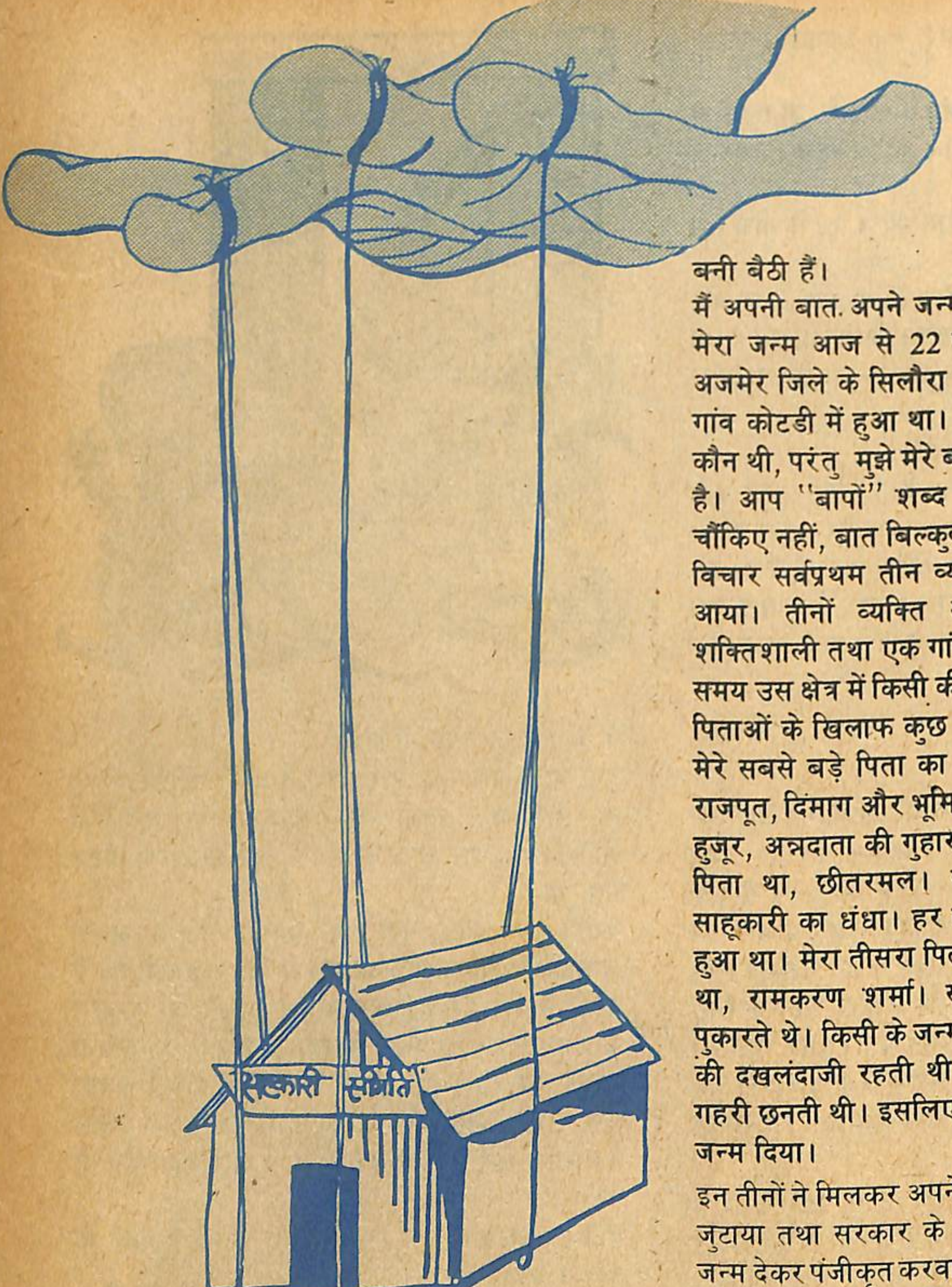


न कोई कुत्ता फिर भौंका।
घंटों बाद, जब कुत्ते और लोगों ने कमरे को छोड़ दिया तो देहाती चूहा सहमा, सूंघता बाहर आया। वह अभी भी कांप रहा था, काफी देर छेद में रहने के कारण अकड़ गया था।
यद्यपि वहां कोई नहीं था, देहाती चूहे ने अपनी लड़खड़ाती, कंपकपाती आवाज में धीरे से शहरी चूहे से कहा कि''मैं डर रहा हूं और वापस जा रहा हूं। तुम्हारी आवभगत का धन्यवाद। मैं महसूस करता हूं कि अपनी फसलें, जौ, बीज और अपनी शरद ऋतु की ठंडी हवाएं तुम्हारे अच्छे खाने और आरामदायक घर से कहीं अच्छी हैं। आखिर में अपने देहात में शांति और आराम से सो तो सकता हूं।
यहां तुम्हारे पास भले ही केक और शहद है फिर भी तुम्हारे जीवन की सुरक्षा नहीं है।''

'चकमक'

चकमक ... चकमक का
शोर सुनकर
गुरूजी चिल्लाए-
सुनो रे, स्कूल में
चकमक नहीं लाना है!
किसके पास है, इधर लाओ
बीड़ी जलाना है!

बाबूलाल 'कदम'
होशंगाबाद



एक सहकारी समिति की कहानी उसी की जुबानी

सत्येन चतुर्वेदी

यह मेरी कहानी है, यानी कि गांव की एक सहकारी समिति की कहानी। वैसे तो मेरी जैसी स्थिति मेरी अन्य सहगोत्री बहिनों की भी है, परंतु आज मेरी जुबान अपनी बात कहने के लिए खुल गई है और दूसरी अभी तक गूंगी बनी बैठी हैं।

मैं अपनी बात अपने जन्म से ही प्रारंभ करुंगी।

मेरा जन्म आज से 22 साल पूर्व राजस्थान प्रांत के अजमेर जिले के सिलौरा विकास खंड के एक छोटे से गांव कोटडी में हुआ था। मुझे मालूम नहीं कि मेरी मां कौन थी, परंतु मुझे मेरे बापों का नाम भली प्रकार ज्ञात है। आप "बापों" शब्द सुनकर चौंक तो नहीं गए? चौंकिए नहीं, बात बिल्कुल सही है। मुझे जन्म देने का विचार सर्वप्रथम तीन व्यक्तियों की एक तिकड़ी को आया। तीनों व्यक्ति अपनी-अपनी जगह काफी शक्तिशाली तथा एक गांव के दिशा निर्धारक थे। उस समय उस क्षेत्र में किसी की हिम्मत नहीं थी कि कोई मेरे पिताओं के खिलाफ कुछ भी बोल सके।

मेरे सबसे बड़े पिता का नाम नाथूसिंह था। जाति से राजपूत, दिमाग और भूमि का धनी। गांव के सभी लोग हुजूर, अन्नदाता की गुहार लगाते रहते थे। मेरा दूसरा पिता था, छीतरमल। जाति से महाजन, क्षेत्र में साहूकारी का धंधा। हर कोई इसके कर्ज के नीचे दबा हुआ था। मेरा तीसरा पिता जाति से ब्राम्हण था। नाम था, रामकरण शर्मा। सभी लोग महाराज कहकर पुकारते थे। किसी के जन्म से लेकर मृत्यु तक महाराज की दखलंदाजी रहती थी। मेरे तीनों पिताओं में बड़ी गहरी छनती थी। इसलिए तीनों ने सामूहिक रूप से मुझे जन्म दिया।

इन तीनों ने मिलकर अपने आसपास कुछ लोगों को और जुटाया तथा सरकार के जन्म-मृत्यु रजिस्टर में मुझे जन्म देकर पंजीकृत करवा लिया। इन तीनों ने मुझे जन्म देने के बाद मेरा नाम 'कोटडी ग्राम सेवा सहकारी समिति' रख दिया।

मेरे सेवा करने के उद्देश्य से सरकार भी मुझ से प्रभावित हुए बिना नहीं रही और उसने मेरे दामन में सेवा के लिए रुपयों की ढेरी लगाना प्रारंभ कर दिया। मुझे मालामाल होते देख मेरे पिताओं की नीयत खराब होने लगी। उन्होंने मुझे अपनी रखैल बनाकर ही रख लेना चाहा। मुझे रखैल बनाने के मामले पर मेरे पिताओं में भी कुछ खींचतान हुई। मेरे पिताओं ने मुझे अपने-अपने पक्ष में रखने के लिए लोगों को जुटाना प्रारंभ किया। मुझ पर अपनी हिस्सादारी जाहिर करने के लिए खूब सारे लोग

दस-दस रुपये की भेंट चढ़ाकर मेरे साथ जुड़ने लगे। मैं धन्यवाद देना चाहूंगी अपने बड़े बाप और बीच के बाप को। उन दोनों ने मिलकर ऐसा जाल फैलाया कि मेरे तीसरे बाप (रामकरण महाराज) द्वारा जुटाए मेरे सभी सदस्य नाममात्र के सदस्य बनकर रह गए। न तो कहीं सदस्यता रजिस्टर में उनका नाम दर्ज किया गया और न ही उनकी हिस्सा राशि ही बैंक में जमा कराई गई। मेरे तीसरे बाप (रामकरण महाराज) द्वारा जुटाए गए 70 व्यक्ति आज भी अपनी सदस्यता की पास बुक लिए घूम रहे हैं, परंतु मेरे बाप ने कुछ ऐसी चपड़ी चढ़ाई कि मेरा तीसरा बाप (रामकरण महाराज) और उसके साथी ताकते रह गए और उसने उन्हें घर से बाहर फेंक मुझे अपने घर में बिठा लिया।

मेरे बड़े बाप नाथूसिंह के घर में बैठने के बाद तो मेरा स्वरूप ही बदल गया। अब मैं सिर्फ उसकी सेवा करने लगी और उसी के इशारों पर नाचने लगी। मेरे बड़े बाप ने मेरा खूब उपयोग किया और उसके बाद मुझे अपने नाते रिश्तेदार तथा मर्जीदानों के घर बिठाना प्रारंभ कर दिया।

सरकारी खातों में कुछ गरीबों की सेवा मेरे नाम पर इन लोगों को दिखानी थी ही, इसलिए इन्होंने 15-16 गरीब और बेसहारा लोगों को पकड़ कर उनसे झूठे सच्चे अंगूठे लगवा कर उनके नाम मुझसे पैसा देना दिखला दिया गया।

आप लोग आश्चर्य करेंगे, परंतु यह सही है कि मेरा जन्म किसानों की सेवा करने के लिए हुआ।मैंने क्षेत्र की सबसे बड़ी कृषक जाति जाटों के सिर्फ पांच कृषक परिवारों की ही सेवा की और वह भी ऐसे लोग थे, जो मेरे बड़े बाप के मर्जीपात्रों में ही सम्मिलित माने जाएंगे। सरकार ने इन 22 वर्षों में तीन बार मेरी सहायता की। दो बार मेरे जन्म के समय तथा एक बार मेरे पुनर्जन्म के पश्चात। जन्म के समय मेरे पास कुल 1,20,000/-रु. आए। इनमें से मेरे पिताओं ने मेरे सदस्यों तक सिर्फ 80,000/-रु. ही पहुंचाए तथा 40,000/-रु. बीच में ही इधर उधर खर्च कर दिए। इन 80,000/-रु. में से भी लगभग 40,000/-रु. 14 राजपूत परिवारों के पास ही चले गए। शेष 40,000/-रु. में से शेष सभी जाति के 71 लोगों को मिले। राजपूतों में जो ऋण बांटा गया, वह मेरे बड़े पिता नाथूसिंह के जीते जी तो मेरी झोली में आया नहीं।

इस समय तक मेरे बीच के पिता की भूमिका उसके लिए बहुत अधिक लाभदायक रही। उसने अपने पेशे के अनुरूप ही काम किया। वह बहुत कम बोलता था। वह खजांची था। इसलिए सब पैसा उसी के पास आता था। उसने इस पैसे से अपने डूबते खाते के सब ऋण वसूल किए। जिस व्यक्ति से उसे ऋण वापिस आने की उम्मीद नहीं थी, उसका ऋण मेरे नाम लिख दिया और अपना पैसा वसूल कर लिया। इसके अलावा उसने महाजनी विद्या अपनाते हुए नियंत्रित वस्तुओं का व्यापार अपने हाथ में ले लिया, जो कि वास्तव में मेरे पास आना चाहिए था। इस प्रकार उसने काफी पैसा कमाया।

उस समय के व्यवस्थापक सुखदेव सिंह ने मेरे पिता नाथूसिंह के साथ मिलकर मेरी दुर्दशा करने के कुचक्र में पूरा-पूरा हाथ बंटाया था। इसलिए मेरे बाप ने उसी प्रकार, जिस प्रकार एक बाप मरने से पूर्व अपने पुत्र को घर की बागडोर सौंप देता है, मेरी बागडोर सुखदेव सिंह के हाथों थमा दी। अब सुखदेव सिंह मेरा पिता बन गया। इसका चरित्र तो नाथूसिंह से भी कहीं बढ़ चढ़कर था। इसने अपने साथ मेरी बदनामी करने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

मेरे आकाओं का शिकंजा मुझ पर और भी मजबूत होता चला गया। चुनाव उनके लिए नाटक बन गया। एक बार तो संपूर्ण कार्यकारिणी का चुनाव कंट्रोल की शक्कर वितरण करते समय मेरे सदस्यों से अंगूठा लगवा कर ही निर्विरोध कर लिया गया।

मेरे सदस्यों को कुछ दिन बाद जब इस सब की जानकारी हुई, तो वे लोग खूब चीखे-चिल्लाए पर इससे होता क्या, उनकी आवाज सुनने वाला कोई भी नहीं था। मेरे सदस्य चुप होकर बैठ गए तथा एक बार फिर मैं सुखदेव सिंह की गोदी में गिर गई।

एक ओर जहां यह सब हो रहा था, वहीं दूसरी ओर कुछ और भी हो रहा था, जिसकी जानकारी मेरे स्वयं भू आकाओं को नहीं थी। मेरे कार्य क्षेत्र में कुछ अजनबी लोग जाने कहां से आ टपके। ये सभी लोग गरीबों की तरफदारी की बातें करते, उन्हें हिम्मत बंधाते, आर्थिक सहायता प्रदान करते, और उन्हें एक जुट करने का प्रयास कर रहे थे।

पहले तो लोग इन्हें भी मेरे आकाओं की श्रेणी में मानते थे, परंतु धीरे-धीरे इनके इर्द-गिर्द इकट्ठा होने लगे, इनकी बात मानने लगे। इसी बीच सरकार ने मेरे नए चुनावों की घोषणा कर दी। इससे पूर्व ये सभी लोग मेरे सदस्य भी बन चुके थे। अब इन नए और अजनबी लोगों ने अपना कार्य तेज कर दिया। वे मेरे सदस्यों के पास जाते और उनसे कहते कि यह समिति तुम लोगों के लिए है। तुम इसे अपने पास क्यों नहीं लाते। परंतु मेरे किसी भी सदस्य की हिम्मत मेरे वर्तमान आकाओं से मुझे

छीनने की नहीं हो रही थी, परंतु मेरे ये सभी गरीब, किसान मजदूर सदस्य इस पर मुझे अपने पास बुलाने की लड़ाई लड़ने को तैयार अवश्य हो रहे थे।

मेरे सभी सदस्यों ने इस काम की बागडोर इन अजनबी व्यक्तियों में से ही एक व्यक्ति के हाथ में दे दी। उसका नाम था, सत्येन। समिति का नया चुनाव फरवरी, 1982 में होना निश्चित हो गया। चुनावों में आमने–सामने की टक्कर थी। एक ओर भंवर सिह राजपूत था। दूसरी ओर सत्येन नाम का वह अजनबी व्यक्ति। पहले तो अहं के मारे इस बात का गरूर था कि इस क्षेत्र में उन्हें चुनावों में हराने वाला कोई व्यक्ति है ही नहीं, परंतु जब पानी सिर से गुजरता हुआ नजर आया तो उनकी आंखें खुलीं। सब के सब ब्राम्हण, बनिया, राजपूत एकजुट हो गए। दूसरी तरफ सभी अनुसूचित जाति के लोग तथा जाट एवं गूजर जाति के लोग थे। विभाजन साफ-साफ था। एक तरफ शोषक थे, दूसरी तरफ शोषित। मुझ पर कब्जा करने की लड़ाई इस बार शोषक और शोषितों के बीच में हो गई थी।

जब मेरे आकाओं ने देखा कि इस बार बाजी उनके हाथ से निकलने वाली है तो सभी लाठी गोली लेकर इस उम्मीद के साथ इकट्ठा हो गए कि खीर खाएंगे नहीं तो गिरा देंगे, हम चुनाव जीतेंगे नहीं तो किसी को जीतने भी नहीं देंगे। परंतु अजनबी लोगों के हौंसले गांव के शोषितों की शह पर बुलंद थे। उन्होंने उनके सभी मनसूबों पर पानी फेर दिया। चुनाव के दिन काफी पुलिस की व्यवस्था हो गई। सहायक रजिस्ट्रार स्वयं चुनावों के समय वहां उपस्थित रहा।

इस सब प्रक्रिया का आसपास के सभी गांवों पर भी असर हो रहा था। वहां के लोग यह नहीं समझ पा रहे थे कि इस मरी हुई सोसायटी पर इतना बड़ा झगड़ा कैसे हो रहा है। क्या रखा है इसमें, जिससे इस क्षेत्र में इतना तनाव पैदा हो गया है।

चुनाव हुए और जीत अनजबी लोगों के साथ शोषितों की हुई। मैं मरी, कुचली हुई दशा में इन लोगों के बीच आ पड़ी। इन लोगों ने मुझे बाइज्जत अपने पास बिठाया तथा मेरा रूप सुधारने में लग गए।

सबसे पहला परिवर्तन नयी संचालन समिति ने किया। वह यह था कि आम आदमी जो शोषित और पीड़ित है; उसके प्रति मेरी श्रद्धा को प्रकट करना। उनके खोए विश्वास को पुनः प्राप्त करना।

मैंने पुनर्जन्म के पश्चात जो सबसे प्रथम कार्य किया, वह था, लोगों को आम जरूरत की वस्तुएं जैसे गुड़, तेल, गेहूं, नमक, शक्कर आदि उचित कीमत पर उपलब्ध करवाना। साथ ही नियंत्रित वस्तुओं का व्यापार भी अब अपने हाथ में ले लिया।

नियंत्रित वस्तुओं के व्यापार में मुझे काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा। सरकार मुझे जनसंख्या के हिसाब से पूरा कोटा नहीं देती। परिणाम यह होता कि कुछ लोग इन वस्तुओं से वंचित रह जाते। वंचित रहने वाले वही हुआ करते, जिनसे कि अब मुझे कुछ अधिक ही स्नेह हो गया था। मेरी नयी संचालन समिति ने इसके लिए प्रशासन से काफी बड़ी लड़ाई लड़ी। तीन महीने तक मेरे क्षेत्र में लोगों को नियंत्रित मूल्य की वस्तुएं उपलब्ध नहीं हुईं। प्रशासन उतनी ही मात्रा में देना चाहता था, जो कि पूरे लोगों के लिये नहीं थी और मैं पूरे लोगों के लिए ही कोटा लेकर बिक्री करना चाहती थी। इस लड़ाई में जीत मेरी ही हुई। प्रशासन को मजबूर होकर कोटा बढ़ाना पड़ा।

मुझे नियंत्रित करने वाले इस नए संचालक मंडल ने एक ध्येय ही बना लिया कि मैं गरीबों की ही सेवा करूं। अब मैं 15-20 दिन तक हर माह नियंत्रित वस्तुओं आदि की बिक्री करने लगी, जो कि मेरी जिंदगी में ही नहीं, इस क्षेत्र के लिए ही पहली बात थी। क्योंकि अब तक यहां यही होता आया था कि महीने में एक या दो दिन ही नियंत्रित मूल्य की वस्तुओं की सप्लाई होती, उसके बाद बंद हो जाती, जो प्राप्त करने से रह जाता, वह रह ही जाता।

मेरे इस कार्य ने मुझे गरीबों में अपने आप को स्थापित करने में भारी मदद की। मेरी उपभोक्ता योजना पर भी लोगों को पूरा विश्वास होता गया। मैंने वर्ष 1983-84 में लगभग 7 लाख मूल्य की उपभोक्ता वस्तुओं की बिक्री की, जो कि इस जिले का एक रिकार्ड था। साथ ही मेरे कार्य करने से पूर्व इस गांव में तीन महाजनों की दुकानें थीं। मेरे कार्य करने के 2 वर्ष के भीतर ही तीनों दुकानें बंद हो गईं। आप यह मत मान बैठिए कि मैंने यह कार्य नुकसान उठाकर किया। वर्ष 1982-83 में मैंने अपने सारे खर्च काटकर (इनमें मेरे यहां कार्य करने वाले चार कर्मचारियों का वेतन भी था) 9,000/- रु. का शुद्ध लाभ कमाया।

(शेष पृष्ठ 37 पर)

सोयाबीन और अंधविश्वास

सोयाबीन का एक लंबा इतिहास है। उसका संबंध बहुत-सी पुरानी सभ्यताओं की प्रथाओं, रहस्यमय धार्मिक क्रियाओं और अंधविश्वासों से है। इनमें से एक बहुत ही दिलचस्प क्रिया प्राचीन रोम की पारिवारिक-धार्मिक क्रिया थी।

रोमवासियों का विश्वास था कि मरने के बाद आदमी की आत्मा देवता बन जाती है। प्रत्येक परिवार अपने मृत पूर्वजों की आत्मा या छाया की पूजा करता था, आत्मा चाहे अच्छी हो या बुरी। बुरी आत्माएं रात के समय अपने पहले वाले घर में डरावनी सूरतें बनाकर आती थीं और अपने परिवार वालों को डराती थीं। परंतु यदि बुरी आत्माओं को संतुष्ट और शांत कर दिया जाए तो वे हानि नहीं पहुंचाती थीं। अत: मई के महीने में तीन रातों में रोमन परिवार अपनी बुरी आत्माओं को संतुष्ट करते थे। इसके बाद अगले साल भर बुरी आत्माएं शांत रहती थीं।

संतुष्ट करने के लिए धार्मिक क्रिया आधी रात के समय घर में की जाती थी और उसमें केवल परिवार के सदस्य भाग लेते थे। लैटिन कवि ओविड ने, जो लगभग 1950 साल पहले रहता था, इस धार्मिक क्रिया का वर्णन इस प्रकार किया है:

जब आधी रात होती है और लोग सो जाते हैं और कुत्ते तथा सब प्रकार के पक्षी चुप हो जाते हैं तब भगवान से डरने वाला पुजारी उठता है। उसके पांवों में सैण्डल नहीं होते और वह इस डर से कि यदि वह चुप रहे तो कहीं प्रेत से उसकी मुलाकात न हो जाए वह अपनी उंगलियों से आवाज करता है। झरने के जल में अपने हाथों को धोने के बाद वह लौटता है और पहले कुछ काले सोयाबीन लेता है और अपना मुंह दूसरी ओर करके उन्हें अपनी पीठ के पीछे फेंकता है। परंतु उन्हें फेंकते समय वह कहता है, "मैं इन्हें भेंट चढ़ाता हूं। इन सोयाबीनों को देकर मैं अपनी और अपने परिवार वालों की रक्षा चाहता हूं।" वह यह बात नौ बार कहता है और पीछे नहीं देखता क्योंकि प्रेत सोयाबीन इकट्ठा करता होता है। नवीं बार कहने के बाद वह प्रार्थना करता है, "मेरे पिता की छाया जाओ।" तब वह पीछे देखता है। प्रेत वहां नहीं होता। धार्मिक क्रिया समाप्त होती है।

मिश्र के प्राचीन पुरोहितों का, सोयाबीन के प्रति एक बिल्कुल भिन्न दृष्टिकोण था। वे सब सोयाबीनों को अशुद्ध समझते थे और उनकी ओर देखते तक नहीं थे। यही भावना दार्शनिक पाइथागरस द्वारा यूनान में फैलाई गई।पाइथागरस लगभग 2500 साल पहले पैदा हुआ था और उसने अपना कुछ समय मिश्र के पुरोहितों से शिक्षा प्राप्त करने में बिताया।

जब वह लौटकर यूनान आया तब उसने एक स्कूल खोला जहां शीघ्र ही यूनान और इटली से छात्र आए। उसका अनुशासन बहुत कठोर था। अपने शिक्षाकाल के पहले पांच वर्षों में छात्रों या 'शिष्यों' को स्कूल में चुप रहना होता था और पाइथागरस की बात सुननी होती थी। पांच साल के बाद उन्हें प्रश्न पूछने की अनुमति मिलती थी और आगे चलकर वे सब अपने विचारों को एक-दूसरे के सामने रखते थे। इस प्रकार पाइथागरस का स्कूल उसका भ्रातृमंडल-ईश्वर और मानव आत्मा ही नहीं बल्कि भौतिकी, राजनीति तथा धर्मशास्त्र से संबंधित उनके विचारों को एकत्र करता था।

पाइथागरस का नाम आज भी ज्यामिति के दो प्रसिद्ध प्रमेयों के रूप में याद किया जाता है। एक प्रमेय के अनुसार एक समकोण त्रिभुज के कर्ण का वर्ग, दो अन्य भुजाओं के वर्गों के योग के बराबर होता है। दूसरे के अनुसार त्रिभुज के तीनों कोण का योग दो-समकोणों के बराबर होता है। लोगों का यह भी विश्वास है कि उसने गुणन सारिणी ईजाद की।

कुछ प्राचीन लेखकों का कहना है कि वह इन दो प्रमेयों के कारण इतना आनंदित हुआ कि उसने इन प्रमेयों के सोचने की प्रेरणा देने के लिए सौ बैलों की बलि चढ़ाकर देवताओं को धन्यवाद दिया। परंतु सिसरो नामक एक यूनानी लेखक ने इसे असत्य बताया क्योंकि पाइथागरस के विचारों से यह बात मेल नहीं खाती। वह पशु-बलि के विरुद्ध था। पाइथागरस और उसके सब अनुयायी पूर्णत: शाकाहारी थे। उसके मांस न खाने का एक कारण यह था कि अपने बहुत से समकालीनों की तरह उसका विश्वास था कि जब आदमी मरता है तब उसकी आत्मा दूसरे शरीर में प्रवेश करती है। यह शरीर एक नवजात शिशु का या किसी अन्य प्राणी का हो सकता है। यह किसी पक्षी या किसी भी जीवित प्राणी का शरीर हो सकता है। अत: आत्मा सदा जीवित रहती है। वह अमर है। निम्नलिखित घटना, जिसे उस समय का कोई भी आदमी मजाक या असंभव नहीं समझता, पुनर्जन्म में पाइथागरस के विश्वास को सिद्ध करती है। वह एक ऐसे स्थान से गुजर रहा था जहां एक आदमी एक पिल्ले को कोड़े से मार रहा था। उसे पिल्ले पर दया आई और उसने कहा, "रुको, उसे और न मारो क्योंकि यह मेरे एक मित्र की आत्मा है। मैं उसे उसकी आवाज से पहचान रहा हूं।"

चूंकि पाइथागरस का विश्वास था कि मनुष्यों की

आत्माएं जानवरों के शरीर में प्रवेश करती हैं अतः यह समझना आसान है कि वह क्यों अपने शिष्यों को मांस न खाने का संदेश देता था। परंतु यद्यपि वह पूर्णतः शाकाहारी था फिर भी न तो वह स्वयं सोयाबीन खाता था, न अपने अनुयायियों को उसे खाने की अनुमति देता था। इस धारणा का भी संबंध पुनर्जन्म में पाइथागरस के विश्वास से है। उसका विचार था कि मरने के बाद आदमी की आत्मा थोड़े समय के लिए तुरंत सोयाबीन में चली जाती है। वह वहां तब तक रहती है जब तक कि कोई दूसरा आदमी या जानवर उसे ग्रहण करने के लिए तैयार नहीं होता। परंतु बहुत संभव है कि सबसे पहले यह स्पष्टीकरण प्रसिद्ध व्यंग्यकार होरेस द्वारा किया गया हो। उसने पुनर्जन्म में पाइथागरस के विश्वास की खिल्ली उड़ाते हुए सुझाव दिया था कि अपने स्थायी निवास में जाने से पूर्व आत्मा संभवतः सोयाबीन में आराम करती है।

एक अन्य नाटककार, लूशियन ने भी अपने नाटक 'जीवन की बिक्री' में सोयाबीन की चर्चा की है। इस नाटक में एक पात्र पाइथागरस से पूछता है, "तुम सोयाबीन क्यों नहीं खाते? क्या वह तुम्हें पसंद नहीं है। उसका गुण आश्चर्यजनक है। एक सोयाबीन पकाइए और उसे कई रातों तक चंद्रमा के प्रकाश में रखिए। वह रक्त में परिवर्तित हो जाएगा।" इससे भी बड़ी बात यह है कि एथेंस शहर के निवासी अपने न्यायाधीशों का चुनाव सोयाबीन की सहायता से करते हैं।

एथेंस में न्यायाधीश सोयाबीन की सहायता से चुने जाते थे। प्रत्येक मतदाता एक पात्र के हां या ना वाले खाने में एक सोयाबीन डालकर अपना मत देता था। (कुछ संस्थाओं के चुनाव में मतदान के लिए सोयाबीन का उपयोग अब भी किया जाता है) अतः संभव है कि जब पाइथागरस ने अपने अनुयायियों को सोयाबीन के बहिष्कार का आदेश दिया तब उसका अभिप्राय केवल यह था कि वे न्यायाधीशों के चुनाव में भाग न लें, या दूसरे शब्दों में, राजनीतिक मामलों में हाथ न डालें।
परंतु इस तर्क को स्वीकार करना कठिन है क्योंकि हमें मालूम है कि भ्रातृमंडल के सदस्य और यहां तक कि स्वयं पाइथागरस राजनीति में भाग लेते थे। संभव है राजनीतिक मामलों में उलझने के कारण उसकी जान गई। उसकी मृत्यु के एक विवरण के अनुसार उसके राजनीतिक विरोधियों द्वारा सत्ता हथियाने के बाद दंगा शुरू हो गया। जब दंगा बहुत जोर पर था तब पाइथागरस और उसके अनुयायी दंगाइयों से बचने के लिए एक घर में छुप गए। उसी समय एक आदमी ने,

पाइथागरस ने सोयाबीन को हाथ नहीं लगाया

जिसे पाइथागरस ने अपनी संस्था में लेने से इंकार कर दिया था, घर में आग लगा दी। पाइथागरस को मालूम था कि उसके प्राण के गाहक शत्रु घर को घेरे हुए हैं। वह आग की लपटों में से निकलकर शहर के बाहर भागा और शत्रुओं ने उसका पीछा किया। शीघ्र ही वह सोयाबीन के एक खेत के निकट आया। परंतु बजाए इसके कि वह अपने प्राण बचाने के लिए भी सोयाबीन को छुए वह रुककर भागने के लिए दूसरा रास्ता ढूंढने लगा। इस देरी के कारण शत्रुओं ने उसे पकड़ लिया और तुरंत मार डाला।

उसकी मृत्यु की बहुत सी कहानियों में से यह केवल एक है। इसमें संदेह नहीं कि उसके जीवन के अंतिम दिनों में विरोधी दल उसका कटु शत्रु हो गया था और उसने उसके अनुयायियों के कुछ सभास्थलों को जला दिया और उसके भ्रातृमंडल के बहुत से प्रमुख सदस्यों को मार डाला। परंतु यह नहीं मालूम कि पाइथागरस भी उसी समय मार डाला गया या बाद में उसकी प्राकृतिक मृत्यु हुई।

यद्यपि पाइथागरस और मिश्र के पुरोहित सोयाबीन को अशुद्ध मानते थे, फिर भी प्राचीनकाल में भी सोयाबीन की बहुत सी किस्मों की खेती होती थी और गरीब लोग उन्हें खाते थे। परंतु कुछ जातियों में बहुत काल तक उसकी अशुद्धता की भावना बनी रही और सदियों तक कुछ लोग इसके सुंदर फूल के काले धब्बों को शोक का प्रतीक मानते रहे या शायद उन्हें इस बात की चेतावनी समझते रहे कि फूलों के बाद जो फल (सोयाबीन) लगते हैं वे खाने के योग्य नहीं है।

उन्नीसवीं शताब्दी के दौरान महिलाएं सोयाबीन की एक किस्म के फूलों से अपना और विशेषकर अपने बालों का श्रृंगार करती थीं।

('विज्ञान की कहानियां' से साभार)

स्वास्थ्य

टॉनिक : कितने उपयोगी,

''डाक्टर, आजकल मुझे थकावट बहुत लगती है। थोड़ा सा काम करने के बाद मन करता है बस सोया रहूं, किसी से कुछ बोलूं नहीं। ऐसा लगता है मुझे कुछ विटामिन लेना चाहिए।'' ''आजकल मुझे भूख नहीं लगती कमजोरी भी बहुत लगती है। डाक्टर, मुझे कुछ ताकत की दवाइयां लिख दो न।''

''पांव की पिंडलियां बहुत दुखती हैं, पीठ भी दुखती है। रात में ठीक से नींद नहीं आती। स्वभाव में चिड़चिड़ापन आता जा रहा है। कोई अच्छा सा टॉनिक लिख दो, डाक्टर।''

''पूरा शरीर खिंचता है। रात में ठीक तरह से सो नहीं पाती। रात भर हल्की खांसी चलती रहती है। फिर सुबह सिर भारी हो जाता है। किसी ने बताया कि वाटरबरीज कम्पाउंड लो, तो वह भी लिया। पंद्रह दिन हो गए, कुछ फर्क नहीं लगता है। आप कोई अच्छा टॉनिक लिख दो।''

''दो महीने हो गए, डाक्टर। यह रात में ठीक से नहीं सोता। दूध भी नहीं पीता जबकि दिन में तीन बार बराबर ग्राइप वाटर देते हैं।''

इस तरह की कितनी ही शिकायतें लेकर हम डाक्टर के पास जाते हैं। कभी हमारे आग्रह पर या कभी आवश्यकतानुसार डाक्टर हमें ताकत की दवाइयां लेने के लिए कहता है। कई बार हम स्वयं ही दवा की दुकान जाकर फास्फामिन, वाटरबरीज कम्पाउंड, विमग्राम, बी काम्प्लेक्स, विटामिन ए, सी, ई आदि की गोलियां ले आते हैं और उत्साह से लेते हैं। तब हमारी आंखों के सामने उदाहरण के रूप में होते हैं सुंदर, आकर्षक विज्ञापन, जिनमें बताया जाता है कि ऐसी दवाइयों को लेने से वे स्त्री, पुरूष, बच्चे कितने तंदुरूस्त, शक्तिशाली और सुंदर हो गए हैं। विज्ञापनों में बताया जाता है कि फॉस्फॉमिन लेने वाली सुंदर स्त्रियां, बच्चों के साथ बाग में हंस खेल रही हैं। बोर्नवीटा पीने वाला

बच्चा हर प्रतियोगिता में पहला स्थान पाता है। विज्ञापनों में दिखाए जाने वाले ये स्त्री, पुरुष और बच्चे इतने सुंदर दिखाई देते हैं, उनके चेहरों पर इतनी चमक होती है कि इन ताकत की दवाइयों पर खर्च किया जाने वाला बहुत सारा पैसा भी थोड़ा ही लगता है।

टॉनिक यानी क्या?

टॉनिक का यदि शब्दार्थ किया जाए तो इसका मतलब होगा-वे पदार्थ जिन्हें लेने से उत्साह आता है, शरीर शक्तिशाली बनता है। बहुत पहले, चीन और अमेरिका के पुराने वैद्य कई प्रकार की वनस्पतियों (जड़ी-बूटियों) व जंतुओं के अवयवों से कई तरह की ताकत की दवाइयां तैयार करते थे। उनका दावा था कि इन दवाइयों को लेने से चिर यौवन प्राप्त होता है, बुढ़ापा नहीं आता है। यह दावे पूरी तौर पर सही नहीं होते थे। हमारी प्राचीन कथाओं, लोककथाओं आदि में भी 'अमृत' व 'संजीवनी' जैसी चीजों का उल्लेख मिलता है जिनसे मनुष्य को अमरत्व प्राप्त होने की बातें कही गई हैं।

इस सदी के आरंभ में दो वैज्ञानिकों ने जीवन तत्वों (विटामिन) की खोज की। उन्होंने बताया कि भोजन में कुछ तत्वों की कमी से कुछ विशिष्ट रोग होते हैं। इन तत्वों को यदि किसी तरह भोजन में शामिल कर लिया जाए, तो रोग भी ठीक हो जाते हैं। जो लोग इन तत्वों से सम्मिलित भोजन करते हैं, उन्हें वे विशिष्ट रोग नहीं होते हैं। इन तत्वों को इन वैज्ञानिकों ने विटामिन नाम दिया। शरीर की महत्वपूर्ण रासायनिक क्रियाओं के लिए इन तत्वों की आवश्यकता होती है, इसलिए इनका बड़ा महत्व है। इन आवश्यक जीवन तत्वों को विटामिन ए, बी, सी, डी, आदि इस तरह के नाम दिए गए हैं।

बाजार में मिलने वाले अधिकतर टॉनिकों में ये विटामिन होते हैं। विटामिन द्रवों, गोलियों, इंजेक्शनों और कैप्सूलों के रूप में मिलते हैं। कई टॉनिकों में विटामिन के अलावा अल्कोहल (शराब) भी होता है। कुछ में लोहा, तांबा, मैंगनीज जैसे खनिजों के लवण मिले रहते हैं। कुछ टॉनिकों में थोड़े से अनुपात में प्रोटीन भी होता है। प्रोटीन्यूल्स, बोर्नवीटा, प्रोटीनेक्स, काम्प्लान जैसे शक्तिवर्द्धक समझे जाने वाले पाउडर एक तरह के टॉनिक ही हैं। उसी तरह ग्राइप वाटर, ग्लूकोज पाउडर भी एक तरह से टॉनिक के रूप में ही बाजार में खपाए जाते हैं।

टॉनिक द्वारा शक्ति: कितना सच कितना झूठ?

विटामिनों की आवश्यकता हर किसी को होती है। कितनी मात्रा में इन्हें लेने पर शरीर में इनकी कमी नहीं होगी, इस बारे में भी काफी शोध हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संघ व भारतीय चिकित्सा विज्ञान अनुसंधान परिषद जैसी प्रख्यात संस्थाओं ने इस संबंध में आंकड़े प्रकाशित किए हैं। भारतीय चिकित्सकों एवं वैज्ञानिकों के अनुसार एक व्यक्ति को एक दिन में कितनी मात्रा में विटामिनों की जरूरत होगी, यह यहां तालिका में दिया गया है।

हमारी प्रति पोषक तत्व आवश्यकता क्या है?

किसके लिए	कैलोरी	प्रोटीन (ग्राम)	खनिज पदार्थ (मिलीग्राम)		विटामिन							
					माइक्रोग्राम					मिलीग्राम		
			कैल्शियम	लोहा	ए.	डी.	फॉलिक	बी 12	सी	थायमीन	रीबोफ्लेविन	नियासिन
1. एक औसत आदमी	2800	55	450	20	750	5	100	1.0	50	1.4	1.5	19
2. एक औसत औरत	2200	45	450	30	750	7.5	100	1.0	50	1.1	1.2	15
3. गर्भवती स्त्री (अंतिम 4 माह)	2500	55	1000	40	750	5	225	1.5	50	1.3	1.4	17
4. बच्चे को स्तनों से दूध पिलाने वाली महिला (पूरे वर्ष)	2900	65	1000	30	1150	5	150	1.5	80	1.5	1.6	20
5. किशोर (13-15 वर्ष)	2500	55	650	25	750	5	75	0.8	40	1.3	1.4	17
6. किशोरी (13-15 वर्ष)	2200	50	650	35	750	5	75	0.8	40	1.1	1.2	14
7. शिशु (1 वर्ष)	1200	17	450	18	250	5	75	0.8	40	0.6	0.7	8
8. बच्चा (5 वर्ष)	1500	22	450	20	350	5	75	0.8	40	0.8	0.8	10

इतनी मात्रा में भोजन द्वारा विटामिन प्राप्त होते रहें तो 'शरीर में विटामिनों की कमी नहीं है', यह कहा जा सकता है। लेकिन यदि इससे अधिक मात्रा में इन तत्वों को लिया जाए, तो क्या होगा? क्या अधिक ताकत मिलेगी? नहीं, ऐसा नहीं होता। यह अतिरिक्त विटामिन मूत्र द्वारा बाहर निकाल दिए जाते हैं।

अगर किसी कारण से शरीर में उनकी कमी हो जाती है, तो तालिका में दी हुई मात्रा, या उससे कुछ अधिक मात्रा में (ज्यादा से ज्यादा दुगुनी) विटामिन लेना ठीक है। बहुत ज्यादा मात्रा में लेने का कोई अर्थ नहीं। लेकिन अधिकतर डाक्टर ऐसे समय में 'फोर्टे' (अत्याधिक मात्रा) गोलियां व इंजेक्शन लिख देते हैं। इन गोलियों में 5 से 25 गुना अधिक विटामिन होते हैं और कई इंजेक्शनों में तो कई बार 100 से 1000 गुना ज्यादा विटामिन होते हैं। ये गोलियां दिन में एक बार और इंजेक्शन एक दिन छोड़कर लेने के लिए कहा जाता है। यह जो ज्यादा मात्रा ली जाती है, शरीर में आमतौर पर संग्रहित भी नहीं होती बल्कि ऊपर कहे अनुसार मूत्र के साथ बाहर निकल जाती है। फिर इतने पैसे क्यों खर्च किए जाएं? केवल डाक्टर और दवा कंपनियों को दक्षिणा देने के लिए ही ना। इस तरह से गोलियां व इंजेक्शन लेने का अनुपात इतना अधिक है कि ऐसा कहा जाता है कि शहर के निवासियों का मूत्र विटामिन की फैक्टरी खड़ी कर देता है।

विटामिन बी समूह की दवाइयां अधिक लेने से शरीर को कोई नुकसान नहीं होता, फिर भी जेब को तो नुकसान होता ही है। पर फोर्टे वर्ग की गोलियां, इंजेक्शन लेने का फैशन बढ़ता जा रहा है। इस विषय में जानकारी नहीं होने की वजह से गरीब रोगी भी डाक्टर की बताई हुई गोलियां और इंजेक्शन लेते रहते हैं। रोगी ठीक भी होता है लेकिन तभी तक जब तक दवाइयां चलती रहें। उसके भोजन में तो सुधार होता नहीं, इसलिए कोई न कोई तकलीफ रहती ही है। और अगर किसी गंभीर बीमारी की वजह से कमजोरी लगती हो तो टॉनिक से कोई फायदा नहीं होता है। बल्कि बीमारी का समय पर इलाज नहीं होने की वजह से उसके बढ़ने का खतरा अधिक रहता है।

कई बार ज्यादा भागदौड़, यात्रा, पारिवारिक चिंताओं के कारण भी थकावट व चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसे समय भी विटामिन की गोलियां और इंजेक्शन लेने से कोई फायदा नहीं है। टॉनिक से अतिरिक्त शक्ति मिलती है, यह भी एक गलत मान्यता है।

कुछ डाक्टर कहते हैं कि स्नायु रोगों (पोलीन्यूरोपेथीज) में अधिक मात्रा में विटामिन (बी 1, बी 6, बी 12) लेने से फायदा होता है पहली बात यह कि, यह अभी तक सिद्ध नहीं हुआ है। कई बार इन रोगों का निदान नहीं करके इस तरह के 'शाट गन' ट्रीटमेंट दे दिए जाते हैं। दवाई कंपनियां इन विटामिनों को 'न्यूरोबियान' या 'सायोन्यूरान' के नाम से बेचती हैं (न्यूरान मतलब स्नायु)। यह अवैज्ञानिक फार्मूला इंग्लैंड, अमेरिका जैसे कई विकसित देशों में नहीं चलता।

यही बात विटामिन 'ए' के लिए भी सही है। हमें दिन में अधिक से अधिक इसकी 3500 यूनिट की जरूरत होती है। लेकिन कुछ ताकत के कैप्सूलों में 25,000 यूनिट होते हैं। विटामिन 'ए' की इतनी जरूरत कभी नहीं होती। इतनी मात्रा में कई दिन तक लेते रहने से नुकसान ही होता है क्योंकि यह मूत्र द्वारा बाहर नहीं निकलता, और शरीर में जमा होता रहता है।

कुछ प्रचलित टॉनिक

कई टॉनिक डाक्टर के पर्चे के बिना भी मिल जाते हैं। इनका प्रचार रेडियो, पत्र-पत्रिकाएं, दूरदर्शन और अन्य तरीकों से चलता रहता है। कई बार हम इस तरह के प्रचारों से प्रभावित होकर भी टॉनिक खरीदते हैं। आखिर इनमें होता क्या है? तालिका को देखने से पता चलता है कि टॉनिक में विटामिनों का उचित भाग (आई.सी.एम.आर. की सिफारिश के अनुसार) है, ऐसा दिखाई देता है। लेकिन इसमें लौह तत्व का अनुपात देखिए। वह वैज्ञानिक दृष्टि से ठीक नहीं है। हमें साधारणतः रोज 24 मिलीग्राम लोहा लगता है। फास्फोमिन-आयरन, वाटरबरीज कंपाउंड, विमग्राम में लौह तत्व का अनुपात एकदम कम है। यह टॉनिक यदि लौह तत्व की कमी के लिए लिया जाए तो एक बार में बहुत ज्यादा खुराक लेनी होगी।

मतलब, किसी न किसी तरह पैसा फालतू जाएगा ही। विमग्राम में तांबा होता है, यह हमें विज्ञापन में दिखाए जाने वाले स्वस्थ आदमी से पता चलता ही है। विज्ञापन देखकर ऐसा महसूस होता है कि वह रोज खाने के बाद तांबा खाता है और यह स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। लेकिन सचमुच में शरीर को टॉनिक द्वारा तांबा लेने की रत्ती भर भी आवश्यकता नहीं होती है। भोजन में तांबे की कमी से विश्व में आज तक कोई बीमार नहीं पड़ा है और तांबा खाने से स्वास्थ्य अच्छा होता है, ऐसा भी कहीं सिद्ध नहीं हुआ है। विमग्राम खरीदने वाले लोग अपने पसीने की सोने जैसी कमाई को तांबे जैसी बिना जरूरी चीज खरीदने में लगाते हैं।

साधारण व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण घटक (तत्व) –प्रति 15 घन सेंटीमीटर में मिलीग्राम

	टॉनिक का नाम	बी 1	बी 2	बी 6	निआसिन	बी 12	सी	लोहा	अल्कोहल	अन्य
1.	फास्फोमिन	2	1	0.5	15	15	—	—	11%	ग्लिसेरोफास्फेट (सोडियम, पोटेशियम, मैंग्नीज, कैल्शियम)
2.	फास्फोमिन आयरन	2	1	0.5	15	15	—	9.3	11%	--"--
3.	इंक्रेमिन (5 घन सें.मी.)	10	—	5	—	2	—	30	सर्बिटाल आधार	--"--
4.	वाटर बरीज कम्पाउंड	1	1	18	—	—	—	3	माल्ट	सोडियम व पोटेशियम के क्षार सोडियम सलिसिलेट
5.	विमग्राम की गोली	3	3	1	20	2	50	10		ए–5000 यूनिट डी-5000 कैल्शियम '15 मि. ग्रा. आयोडीन – 5 मि. ग्रा. पोटेशियम –1 मि. ग्रा. तांबा – 1 मि. ग्रा. जस्ता –1.5 मि. ग्रा. मैगनीसियम –5 मि. ग्रा. फोलिक अम्ल -0.1 मि.ग्रा.

इस तरह के और भी कई अनावश्यक पदार्थ टॉनिकों में होते हैं। उदाहरण के रूप में सोडियम, पोटेशियम, मैंगनीज, मैगनीशियम, जिंक आदि। टॉनिक लेने वाले को इनसे कोई फायदा नहीं होता है। हां, कंपनी को इनकी मदद से कीमत बढ़ाने का बहाना जरूर मिल जाता है। इसी तरह 'ग्लिसरोफॉस्फेट्स' नाम का एक और पदार्थ टॉनिकों में होता है। इसकी भी हमारे शरीर को कोई जरूरत नहीं होती है।

टॉनिक कंपनियों ने टॉनिक में अल्कोहल (शराब) मिलाने में भी कोई कमी नहीं की है। 11 प्रतिशत अल्कोहल कई टॉनिकों में होती है। इतनी कम मात्रा में अल्कोहल कोई नुकसान नहीं करती ऐसा कंपनी वाले कहते हैं। लेकिन वह क्यों ली जाए, इसके लिए उनके पास कोई वैज्ञानिक तर्क नहीं है।

आज किसी भी टॉनिक की कीमत 15/20 रुपयों से कम नहीं, इतना मूल्य देकर लगभग शून्य उपयोग वाली टॉनिक खरीदने की सचमुच में कोई उपयोगिता है?

टॉनिक के दोस्त

छोटे बच्चे, जो तीन माह के नहीं होते, उन्हें फैरेक्स, सेरेलॉक जैसे डिब्बा बंद पावडर दिए जाते हैं जिनमें अन्न भी होता है। कोई भी गुदगुदा, तंदुरुस्त बच्चा दिखता है तो उसे फैरेक्स-बेबी (फैरेक्स-शिशु) कहने की प्रथा चल पड़ी है। हम पर विज्ञापनों का कितना गहरा असर होता है, यह इसका सही उदाहरण है। घर में हम बच्चों के लिए जो आहार तैयार कर सकते हैं उनसे फैरेक्स और सेरेलॉक किसी भी रूप में बेहतर नहीं है। बस, बच्चों को ज्यादा तैलीय, खट्टा और मिर्च वाला आहार नहीं दिया जाना चाहिए। उदाहरण के रूप में घर में बने दाल, चावल, गेहूं के आटे की गुड़ डालकर बनी लपसी (मीठा दलिया), सब्जियों का पानी बच्चों को ज्यादा लाभ पहुंचाता है। फैरेक्स, सेरेलॉक आदि घर के बने भोजन से सात, आठ गुने महंगे पड़ते हैं। यह ध्यान रखना चाहिए। यही नहीं, बाजार के बने ये पदार्थ इतने महंगे होते हैं कि गरीब माताएं इन्हें वापरने में कंजूसी कर जाती हैं और बच्चे को पूरी खुराक नहीं मिल पाती। बाजार के इन पावडरों का बस यही एक फायदा है कि इन्हें पकाना नहीं पड़ता।

बोर्नवीटा, बूस्ट, न्यूट्रामुल आदि पावडर भी शक्ति के लिए उपयोग में लाए जाते हैं। रोज इन्हें पीने से ताकत मिलती है, ऐसा भी विज्ञापनों में दिखाया जाता है। न्यूट्रामुल के विज्ञापन में दादाजी जो उत्साह दिखाते हैं वह लोगों को बेवकूफ समझने की अति है। इन पावडरों में कोको, माल्ट, दूध का पावडर, जौ का आटा, शक्कर ही होते हैं। कोई भी अतिरिक्त शक्ति इनमें ठूंस-ठूंस कर नहीं भरी होती है।

हरी सब्जी में विटामिन और खनिज पदार्थ

प्रति 100 ग्राम हरी सब्जी में मात्रा

विटामिन	परंपरागत स्रोत		पालक	अंलान	पुष्प	अरबी	सैंजने की पत्तियां	सरसों का साग	मेथी	एक वयस्क के लिए प्रस्तावित दैनिक मात्रा
1. विटामिन ए (माइक्रोग्राम)	गाजर घी पपीता	1800 1600 660	5600	5500	10,000	7000	1300	2300	750	
2. विटामिन बी समूह (माइक्रोग्राम)	अण्डा मांस पपीता	1800 800 500	800	1500	1600	1000	900	1150	25	
3. विटामिन सी (मिलीग्राम)	आंवला नींबू का रस पपीता	600 40 50	30	100	12	220	60	50	50	
4. कैल्शियम (मिलीग्राम)	रागी झींगा मछली पाम्फ्रेट मछली दूध	350 300 200 200	70	400	220	450	370	400	400-500	
5. लोहा (मिलीग्राम)	कलेजी सारडीन मछली बकरे का मांस	6 6 3	10	25	10	7	12	17	20	

प्रोटीनेक्स, प्रोटीन्यूल्स, यूनिप्रोटीन आदि बीमारी के बाद की कमजोरी के समय लिया जाए तो फायदा होता है। परंतु इनकी कीमत देखते हुए दूध, ताजे फल, सब्जियों का पानी लेना ही ज्यादा उपयोगी है। वे इनसे अधिक गुणकारी नहीं होते हैं। इनमें 50/60 प्रतिशत प्रोटीन होते हैं। 'कांप्लान' नाम का एक पावडर तीन चार स्वादों में मिलता है। इसका विज्ञापन संपूर्ण आहार के रूप में किया जाता है। इसमें केवल 20 प्रतिशत ही प्रोटीन है। ऐसे पावडर खरीदने से अच्छा है यही पैसा भोजन में खर्च किया जाए तो ज्यादा फायदा होगा।

ग्लूकान-डी, ग्लैक्सो का ग्लूकोस पावडर, 'तुरंत शक्ति' के नाम पर खपाए जाते हैं। हर कोई यही समझता है कि ग्लूकान-डी में ठूंस-ठूंस कर एनर्जी (शक्ति) भरी हुई है। ग्लूकोज जीभ पर रखते ही उसकी गरमी सोख लेता है। उसके इस गुण के कारण एकदम ठंडक महसूस होती है। और हम उसे सचमुच में शक्ति देने वाला समझ लेते हैं। उतना ही गुड़ या शक्कर ली जाए तो उससे भी उतनी ही कैलोरी, शक्ति मिलती है।

'ग्राइप वाटर' किसी भी रूप में टॉनिक नहीं है। उसका विज्ञापन इस तरह से किया जाता है कि वह टॉनिक है। ऐसी कल्पना हो जाती है। उदाहरण के रूप में उसकी शीशी पर छपी गुदगुदे स्वस्थ बच्चे की तस्वीर। यह तस्वीर देकर, बच्चों के आरोग्य के लिए बढ़ते बच्चों के लिए इस तरह के नारे दिये जाते हैं। ग्राइप वाटर में सौंफ का पानी, शक्कर, सोड़ा, पिपरमेंट होता है। इसलिए वायुहारक के रूप में इसका उपयोग होता है, ऐसा दावा किया जाता है। वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाय तो बढ़ते हुए बच्चे पर इसका कोई असर नहीं होता है। लेकिन ऐसा प्रचार जरूर किया जाता है।

टॉनिक: दवाई कंपनियों के स्वास्थ्य के लिए। हमारे लिए नहीं।

यह है टॉनिकों की कहानी। यह सही है कि दवाई कंपनियां टॉनिकों का उत्पादन आपकी हमारी जेबों से पैसे निकालने के लिए ही करती हैं। डाक्टर अपने आप,

(शेष पृष्ठ 23 पर)

एक मजेदार खेल

पेड़ों का खेल

■ यह खेल समूह में खेला जाता है।
■ सभी खिलाड़ी कागज का एक पन्ना लेकर उस पर 8x8 वर्ग सेंटीमीटर का चौकोर बना लें व चौकोर को 2x2 वर्ग सेंटीमीटर के छोटे-छोटे खानों में बांट लें।
■ अब कम से कम 50 पेड़ों की एक सूची बनाओ। सभी पेड़ों को एक-एक नंबर दो और पहचानने के लिए साथ में कुछ संकेत लिखो। उदाहरण के लिये हमने 20 पेड़ों की सूची दी है।
■ प्रत्येक पेड़ का नाम और पहचानने का संकेत अलग-अलग कार्ड या कागज के टुकड़ों पर लिखकर एक बड़े खोके में डाल दो।
■ हरेक खिलाड़ी को इस सूची के 16 पेड़ चुनकर उनके नाम या नंबर अपने कागज के 16 खानों में भरना होगा।
■ अब एक आदमी खोके में से एक-एक कार्ड निकालकर पढ़ेगा। खिलाड़ियों को संकेत के आधार पर पेड़ पहचानना होगा। यदि वह पेड़ उसके कागज पर है तो उस पर X का निशान लगाना होगा।
■ जीतने वाला वह खिलाड़ी माना जाएगा जो सबसे पहले अपने 16 पेड़ों पर X का निशान लगा पाता है।

पेड़ों की सूची

1. हर जगह पाया जाने वाला पेड़। जिस पर गर्मी के पहले पीलापन लिए हरे रंग के फूल खिलते हैं। फल गर्मी में पकते हैं जिन्हें स्वाद के साथ खाया जाता है। इसके कच्चे फल से अचार और पके हुए फलों से मुरब्बा व शर्बत बनाया जाता है।
(आम)

2. एक सुंदर सजावटी पेड़। गर्मी में चमकीले नारंगी रंग के फूल खिलते हैं। पत्तियां पंखों जैसी होती हैं।
(गुलमोहर)

3. एक सजावटी पेड़। जिसमें गर्मियों के दिनों में चमकीले पीले रंग के फूल गुच्छों में खिलते हैं। काले रंग की लंबी फलियां होती हैं।
(अमलतास)

4. बहुत अधिक संख्या में पाया जाने वाला बहु उपयोगी पेड़। इसकी छोटी-छोटी टहनियां दातौन के रूप में दांत साफ करने के काम आती हैं। पत्तियां दवाई व कीटनाशक के उपयोग में आती हैं।
(नीम)

5. एक साधारण पेड़। जिसकी पत्तियों का अग्र भाग लंबा और नुकीला होता है। यह घर की दीवारों की दरार में भी उग आता है।
(पीपल)

6. एक ऐसा पेड़। जो बहुत बड़े क्षेत्र में फैल सकता है। इसकी जड़ें पेड़ से झूलती हुई जमीन में धंस जाती हैं।
(बरगद)

7. एक बहुत तेजी से बढ़ने वाला पेड़। शाखाएं बहुत ज्यादा फैलती नहीं हैं। छाल चांदी सी चमकती है। पत्तियों से दवाई की गंध आती है। पत्तियों से तेल बनाया जाता है जो दवाई के काम आता है।
(यूकेलिप्टस)

8. मजबूत लकड़ी वाला पेड़। जिसकी लकड़ी फर्नीचर और घर के खिड़की दरवाजे बनाने के काम आती है।
(टीक वृक्ष)

9. ऐसा पेड़ जिसके फल छोटे-छोटे और जामुनी रंग के होते हैं जो कि खाने के काम आते हैं।
(जामुन)

10. वह पेड़ जिस पर लंबे-लंबे फल लगते हैं जो खट्टे होते हैं व चटनी बनाने के काम आते हैं। पके फल को पीस कर उपयोग किया जाता है।
(इमली)

11. एक लंबा पेड़ जिसमें शाखाएं नहीं होती हैं और जो समुद्र तट पर ज्यादा होता है। बीज तेल देता है और खाने के काम आता है। तेल खाना पकाने और बालों में लगाने के काम आता है। पत्तियों से झाड़ू, चटाई आदि बनती हैं।
(नारियल)

12. लंबा पेड़ जिसमें शाखाएं नहीं होतीं। सबसे कम पानी वाले स्थानों जैसे रेगिस्तान में भी उगता है। फल मीठे होते हैं जो सूखे मेवे के रूप में खाए जाते हैं।
(पिंड खजूर)

13. पान के पत्तों जैसे पत्ते वाला पेड़, जहां पानी मिला, वही उग आता है। तने से दूध जैसा द्रव निकलता है।

(बेशरम)

14. एक ऐसा पेड़ जिस पर लाल फूल टंगे रहते हैं। फूल बाटल ब्रश जैसे लगते हैं।

(बाटल ब्रश)

15. ऐसा पेड़ जिसकी पत्तियों से खट्टी गंध आती है। कच्चा फल हरा और बहुत खट्टा होता है और पकने पर पीला हो जाता है पका फल अचार, शर्बत बनाने और सलाद के काम आता है।

(नींबू)

16. बहुत ऊंचा पेड़। गर्मियों की शुरूआत में इस पर बड़े-बड़े चमकीले लाल रंग के फूल खिलते हैं। सूखे फल के अंदर के रेशे रुई की तरह इस्तेमाल किए जाते हैं। जब सूखा हुआ फल फटता है तो उसके अंदर से रुई झांकती है जिसे चुन लिया जाता है।

(रेशमी रुई का पेड़)

17. छोटी पत्तियों वाला पेड़। फूल बासंती रंग के होते हैं। फल, फलियों के रूप में होते हैं। फलों का रंग पीलापन लिए कत्थई होता है। गर्मी में पेड़ की सारी पत्तियां झड़ जाती हैं और सूखी हुई फलियां हवा की वजह से आवाज पैदा करती हैं। इसे वर्षा का पेड़ भी कहा जाता है।

(शिरीष)

18. एक छोटा झाड़ी नुमा पेड़। पत्तियां छोटी और गोल होती हैं। छोटा लाल रंग का फल खाने के काम आता है। फल में एक गुठली पायी जाती है।

(बेर)

19. एक छोटा सा पेड़ जिस पर शाखाएं नहीं होतीं। पेड़ के शिखर पर बड़ी-बड़ी पत्तियां होती हैं। फल बड़े होते हैं और गुच्छे के रूप में रहते हैं। फल का रंग ऊपर से हरा पीला होता है। अंदर से आम की तरह पीला होता है। फल मीठा होता है।उसमें काले मोती जैसे बीज पाए जाते हैं।

(पपीता)

20. औसत लंबाई वाला पेड़। फल पेड़ की डालियों से चिपके और लटके रहते हैं। फल में अंदर की ओर कई फांकें रहती हैं और हर फांक में एक बड़ा बीज होता है। फल की एक खास गंध होती है। यह अचार और सब्जी बनाने के काम आता है।

(कटहल)

('एन.सी.ई.आर.टी.' के सौजन्य से)

• • •

टॉनिक (पृष्ठ 21 से)

या हमारे आग्रह पर, टॉनिक लिख देते हैं। इससे कंपनियों का मुनाफा बढ़ता है और कंपनियां और भी अमीर बनती जाती हैं। सरकार को इन पर प्रतिबंध लगाना चाहिए। साथ ही, उचित अनुपात वाली विटामिन या लौह तत्व की गोलियों के ही लाइसेंस देने चाहिए। विटामिनों की कीमत भी कम होनी चाहिए। हमारे देश में अति आवश्यक दवाईयों (टी.बी. कुष्ठ रोग, मलेरिया के लिए) का उत्पादन आवश्यक मात्रा में नहीं होता। उत्पादन क्षमता कम बताई जाती है। वहीं असंख्य नामों वाली असंख्य कंपनियां मंहगे टॉनिकों का भरपूर उत्पादन कर रही हैं। कई विटामिन आयात भी किए जाते हैं। हमारे देश में 60 प्रतिशत जनता गरीबी की रेखा के नीचे रहती है। मतलब, जिन्हें विटामिनों की जरूरत है, उन्हें एक समय भी भरपेट भोजन नहीं मिलता है। तब आकर्षक रंगीन शीशियों व डिब्बों में टॉनिकों के उत्पादन का क्या मतलब? यह मनुष्य के अपमान के क्रूर प्रयत्न ही हैं।

लोक विज्ञान संगठन

लोक विज्ञान संगठन की मांग

टॉनिकों के गलत उपयोग के खिलाफ महाराष्ट्र के लोक विज्ञान संगठन ने एक आंदोलन छेड़ा है। समाचार पत्रों, रेडियो, टी.वी. आदि के द्वारा जनसाधारण में इनका प्रचार बंद किया जाए। यह मांग सरकार के सामने रखी गई है। कृत्रिम रूप से विटामिनों की जरूरत कुछ अवसरों पर ही पड़ती है, जैसे:

-विशिष्ट विटामिन की शरीर में कमी हो जाना (उदाहरण: धुंधला दिखाई देना, रतौंधी के समय)

-गंभीर बीमारी या शल्य क्रिया के बाद

-पाचन शक्ति बिगड़ने से जीवन तत्वों की कमी हो जाना

-गर्भवती व दूध पिलाने वाली स्त्रियों में विटामिन की कमी होने पर

-कुपोषण के रोगी।

इन लोगों को कृत्रिम विटामिनों की जरूरत पड़ती है। इन्हीं अवसरों पर डाक्टर के पास जाने की जरूरत पड़ती है। विज्ञापनों में देखकर अपने आप एस्प्रीन जैसी वेदनाशामक गोली, मलहम, टॉनिक लेना गलत है। उसी तरह टॉनिकों के अवैज्ञानिक फार्मूले भी रद्द होने चाहिए। केवल उचित अनुपात वाले वैज्ञानिक फार्मूले ही काम में लिए जाने चाहिए।

सहयोग

महेश कटारे "सुगम"

चित्र : विवेक, भोपाल

एक गांव में एक आदमी रहता था। बहुत ही बलवान और बुद्धिमान। सारे गांव को उस पर गर्व था। उसकी वीरता और बुद्धिमानी के चर्चे काफी दूर-दूर तक फैले थे।

एक रात की बात है। वह अपने मकान की दूसरी मंजिल पर लेटा सोने की तैयारी कर रहा था। रात सुनसान थी। कभी-कभी कुत्तों के भौंकने की आवाज आती और शांत हो जाती। तभी उसे मकान के नीचे खटपट की आवाज सुनाई दी। उसके कान चौकन्ने हो गए। खटर-पटर की आवाज फिर आई। रहा न गया उससे। दबे पांव आकर जैसे ही उसने गोख से झांका तो देखा कुछ घुड़सवार मकान के नीचे फैले हुए हैं। उसकी आंखें आश्चर्य से

फैली रह गई। एक पल वह भौंचक्का-सा खड़ा रह गया। दूसरे ही क्षण उसके हाथ-पैर हरकत में आ गए। भागकर वह अपनी बंदूक उठा लाया। बांए हाथ से टार्च की रोशनी नीचे फेंककर उसने जैसे ही आवाज दी, बोली का जवाब सनसनाती गोली लेकर वापस लौटा। वह तेजी से गोख की आड़ में खिसक आया। गोली सिर के ऊपर से निकलकर दीवाल में जा लगी।

अब तो उसकी बंदूक भी ताक-ताक कर निशाने लगा रही थी। जिस ओर से जरा भी खटका होता उसकी गोली वहीं जाकर किसी चीख के साथ शांत हो जाती। कभी किसी छेद में जलती हुई टार्च छोड़कर दूसरे स्थान से मोर्चा लेता। कभी छत पर जा पहुंचता तो कभी सबसे नीचे। डाकू परेशान थे। अबकी बार उसने जैसे ट्रेगर दबाया, एक भयानक चीख उभरी और शांत हो गई। थोड़ी देर बाद ही उसे भागने की पदचापें सुनाई दीं। वातावरण फिर शांत हो गया। वह रात भर गोख से चिपका बैठा रहा।

पौ फटते ही पुलिस आ गई थी। पांच क्षत-विक्षत डाकू धूल में शांत पड़े थे। पुलिस अधीक्षक ने जांच पड़ताल करने के बाद उसके कंधे को खुशी से थपथपाते हुए कहा, "बल्देव सिंह! तुम बहुत बहादुर आदमी हो। तुमने डाकू संग्राम सिंह मारा है। इस पर सरकार द्वारा पचास हजार का इनाम घोषित था। वह तुम्हें मिलेगा। साथ ही सम्मान भी दिया जाएगा।"

पुलिस चली गई थी। रात भर का जागा हुआ जैसे ही वह बिस्तर पर पड़कर सोने की तैयारी कर रहा था कि अचानक उसके कान बोल उठे ... "वो तो डाकुओं की खटर-पटर की आवाज मैंने सुन ली थी, वरना।"

अभी कान अपनी बात पूरी भी नहीं कर पाए थे कि हाथ बोल उठे, "आवाज सुनने से होता भी क्या है? यदि मैं साधकर निशाना नहीं लगाता तो क्या एक भी डाकू मर पाता??"

आंखें भी चुप न रह सकीं। हाथों को चिढ़ाती हुई सी बोलीं, "सब अपनी-अपनी डींगें हांक रहे हो ... मेरे अभाव में क्या ये सब संभव हो सकता था।"

तभी कान चीखे, "यदि हम डाकुओं की आवाज थोड़ी देर और न सुनते तो डाकू किसी भी तरह मकान में घुस आते। और मारकर रख जाते, माल लूट ले जाते सो अलग।"

"चुप बे चुप," हाथों ने कानों को डांटते हुए कहा, "यदि हम बंदूक नहीं चलाते तो डाकू कबाड़ा कर जाते।"

अब आंखों की बारी थी। हाथों को घूरती हुई बोलीं, "बड़ी डींगें हांक रहे हो। या मैं और बंदूक न होतीं तो क्या अपने हाथ-पैर चलाते?"

सभी अंग आपस में लड़-झगड़ रहे थे, मरने-मारने पर उतारू थे, सभी की अपनी-अपनी दलीलें थीं। हर अंग डाकुओं को मारने का श्रेय अकेला लेना चाह रहा था। यही विवाद का विषय बना हुआ था।

बल्देव सिंह से रहा नहीं गया। कानों को समझाता हुआ बोला, "भैया! ये बात सही है कि डाकुओं की आवाज को सबसे पहले तुमने सुना। मस्तिष्क ने तुम्हारी बात को फौरन पकड़ा और हाथों को बंदूक चलाने की प्रेरणा दी, और डाकुओं को अंधेरे में खोजने की। बस, सभी के सहयोग से डाकू मारे गए।"

कान कुछ अकड़ते हुए बोले, "वाह जी वाह! आप भी खूब उल्टी बात करते हो? जो बात मुझ तक आए वह दिमाग न सुने ... यह कैसे हो सकता है। उसे तो मेरे द्वारा सुनी गई हर बात को सुनना ही पड़ता है। कैसे नहीं सुनता वह, यह भी कोई बात है?"

बल्देव सिंह ने कानों को समझाया, "कान भाई, कभी-कभी ऐसा भी होता है-- दिमाग यदि किन्हीं दूसरे विचारों में खोया हो तो किसी की बात नहीं सुनता। उस दिन की बात याद है? राह चलते दीना काका ने बीज पहुंचा देने की बात घर पर कह देने को कही थी। तुमने सुनी भी थी। लेकिन दिमाग में उस दिन न जाने कौन सी उलझन थी कि तुम्हारे द्वारा सुनी गई बात भी उसने न सुनी। परिणाम, दीना काका शाम तक बीज का इंतजार करते रहे थे। सारे अंगों के बारे में यही बात लागू होती है। इंद्रियों द्वारा पहुंचाए गए संदेश को दिमाग पहले ग्रहण करता है। तब अपने विवेक के अनुसार निर्णय लेता है और फिर उन्हें वैसा काम करने की प्रेरणा देता है। दिमाग सभी अंगों पर नियंत्रण भी रखता है।"

बल्देव की बात सुन सारे अंग बोले तो कुछ नहीं पर अंदर ही अंदर सुलगने लगे। सभी अंग अलग हो जाने के लिये कसमसा उठे, और तभी दोनों हाथ आवेश में आकर शरीर से अलग हो गए। आंखें और कान भी झटके से निकले और जमीन पर बैठकर खिलखिलाने लगे। सभी के मन खुशी से झूम रहे थे। वे अपने अस्तित्व का अहसास करा देना चाहते थे। हाथ कह रहे थे, "जहां उचित सम्मान न मिले वहां रहना ही बेकार है।"

आंखें और कान भी हाथों की विचारधारा से सहमत थे, तभी आंधी का एक झोंका आया। धूल उड़कर हाथों, कानों और आंखों को सान गई। आंखें धूल में सन जाने के कारण चीखीं, "हाथ भैया! हमें जरा साफ कर दो ...।"

कान भी रोने लगे, "धूल मेरे अंदर घुस गई है- जरा निकाल दो ...।"

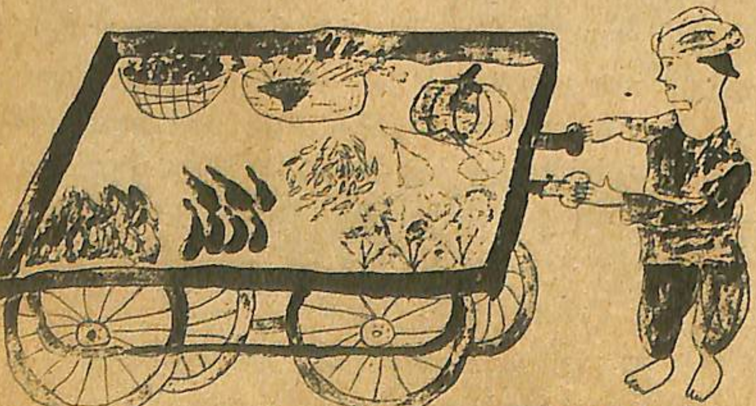
मगर हाथों ने किसी की कोई बात नहीं सुनी, वे खुद धूल को अपने ऊपर से झाड़ने की कोशिश कर रहे थे।

लेकिन असमर्थ थे। भाई-भाई कहलाने वाले दोनों हाथ ही एक दूसरे की मदद नहीं कर पा रहे थे।
रोते-रोते आंखों की हालत बिगड़ती जा रही थी। धूल के कण उनके शरीर में भाले की तरह चुभ रहे थे। उन्हें बार-बार पलकों की याद आ रही थी। आज यदि वे शरीर में होतीं तो पलकें इस धूल से उनकी रक्षा अवश्य कर लेतीं। कान भी ऐसे ही पश्चाताप की आग में झुलस रहे थे। सबसे बुरा हाल था हाथों का। उनके शरीर की ताकत धीरे-धीरे खोती जा रही थी। वे सोच रहे थे कि शरीर में तो वे सदा ही कंधों से ऊपर झूलते रहते थे। लेकिन खुद की बेवकूफी के कारण जमीन पर पड़े तड़फ रहे हैं। यदि यही हाल रहा तो कुछ ही देर में मौत निश्चित है।
हाथों से रहा न गया। अपनी पूरी ताकत लगाकर वे एक साथ उठे और बल्देव सिह के कंधों से जा जुड़े। शरीर में फिट होते ही दिमाग की प्रेरणा पाकर दोनों हाथ आंखों और कानों को टटोल उठे। हाथों का सहारा पाकर कान अपनी जगह आकर जुड़ गए। आंखों के रोने की आवाज सुनकर हाथ उसी दिशा में बढ़े और उन्हें ढूंढने लगे। लेकिन वे मिलतीं कैसे! वे तो धूल में गड़ चुकी थीं। तभी आंखों के रोने की आवाज फिर सुनाई दी, "भैया मैं तुम्हारी उंगलियों के नीचे ही धूल में दबी हूं। मुझे जल्दी निकाल लो वरना मेरा दम घुट जाएगा।"
हाथों ने उन्हें निकाल कर उनके स्थान पर चिपका दिया। पलकें खुल-मुंदकर उन्हें साफ करने लगीं।
तभी दिमाग ने उन सभी को संबोधित कर कहा, "क्यों भाई! फिर वापस आ गए? दिमाग की बात सुनकर दोनों हाथ विनम्रता से जुड़ गए। आंखों से आंसू बह निकले। कान शर्म से कुम्हला गए।
"भैया हमें माफ कर दो। अब और ज्यादा शर्मिंदा न करो। आगे कभी ऐसी गलती नहीं करेंगे। हमें अपने किए पर अफसोस है। सजा भी पा चुके हैं। अब ये बात अच्छी तरह समझ में आ गई है कि तुमसे कटकर हम लोगों का अलग-अलग कोई महत्व नहीं है।"

शौकीन गोयल, भिंड

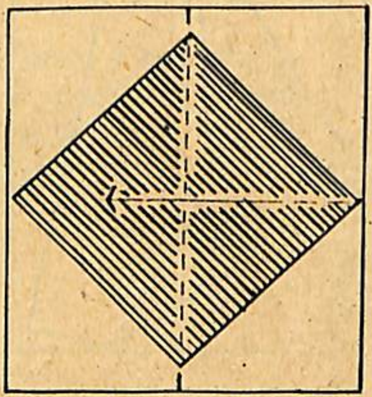
दिमाग ने हंसते हुए कहा, "भैया कोई बात नहीं, भूल सभी करते हैं। लेकिन जो भूल से सबक लेते हैं वे महान होते हैं। हमेशा याद रखो, हम सब एक दूसरे के लिए ही जिंदा रहकर काम करते हैं। हम सभी ऐसे साथी हैं जो साथ-साथ जीते हैं और साथ-साथ मरते हैं। मुंह अगर इसी तरह की बात सोच ले तो हमारा जीवन दो दिन भी नहीं चल सकता।"
हाथ-कान-आंख सभी के चेहरों पर दुःख की कालिमा, गलती का अहसास और प्रायश्चित के भाव थे। बल्देव सिह खुश था। सभी अंग फिर से वापस मिल गए थे। उसकी शक्ति जहां की तहां लौट आई थी। ● ●

अतुल शर्मा, रोहना (होशंगाबाद)

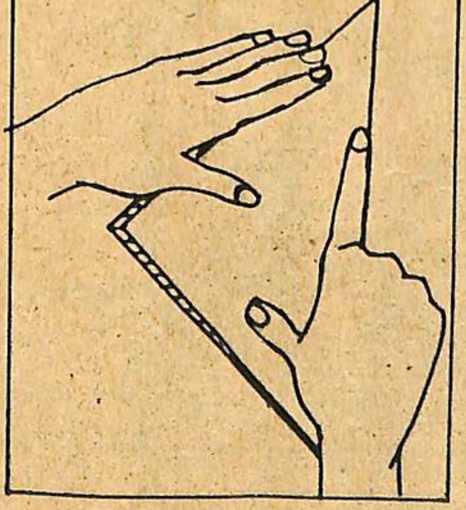

शबाना जिगर, इटारसी

खेल कागज का

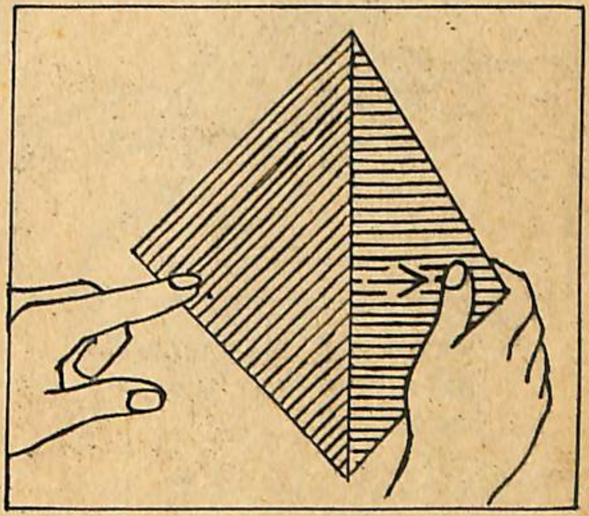
पेंगुइन बनाओ



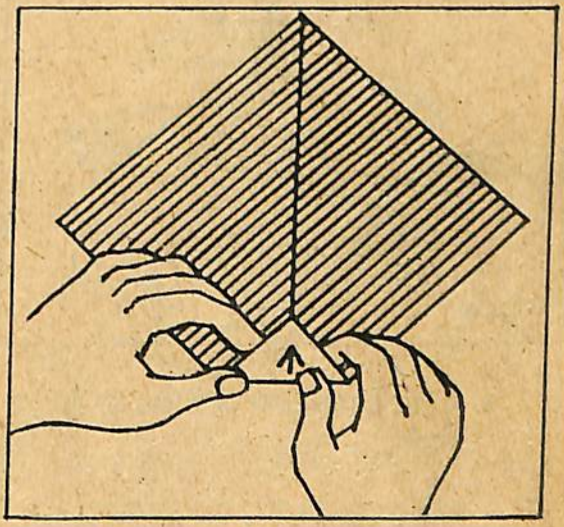
1. एक चौकोर रंगीन कागज लो। यदि रंग एक ही तरफ है, तब पेंगुइन बनाते समय रंगीन सतह तुम्हारे तरफ होना चाहिए।



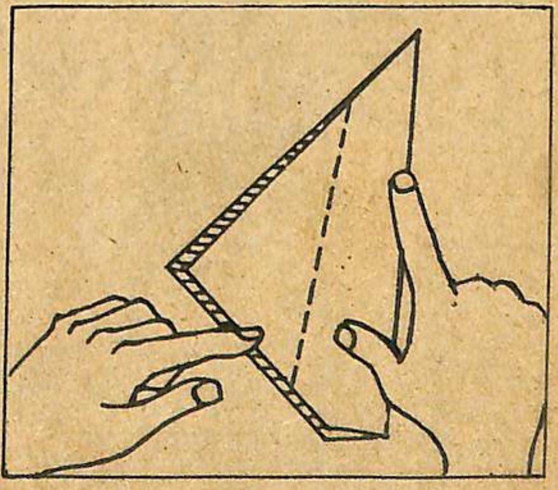
2. कागज को आधे से मोड़ लो और मोड़ का स्पष्ट निशान बनाओ।



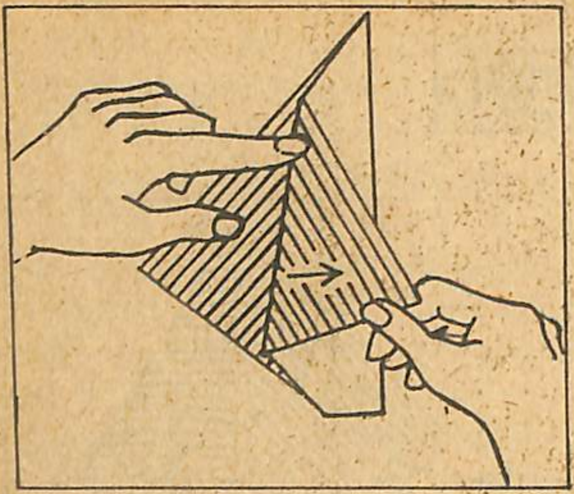
3. मोड़ को खोलो। रंगीन सतह तुम्हारे तरफ होगी।



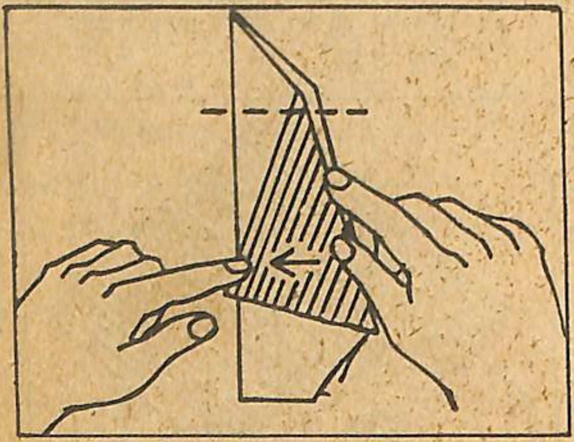
4. नीचे कोने में एक छोटा सा त्रिभुज बनाओ।



5. अब रंगीन सतह अंदर की तरफ रखते हुए कागज को आधे से मोड़ो।

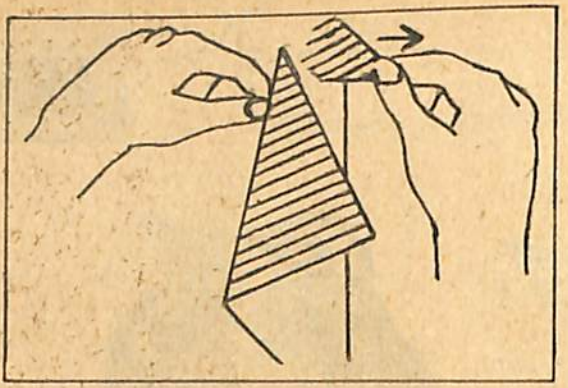


6. अब कागज को चित्र में दिखाए बिंदु वाले लाइन पर मोड़ो। यह पेंगुइन का पंख है।

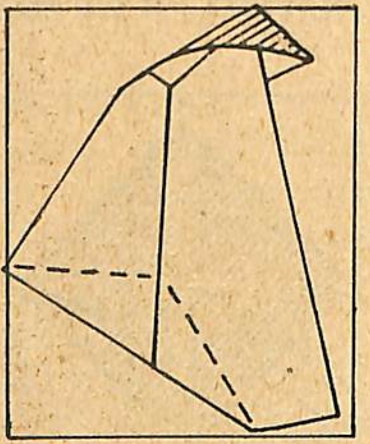


7. कागज को पलटाकर दूसरे पंख को भी मोड़ो।

8. अब कागज को चित्रानुसार फैलाओ। पंख तुम्हारी तरफ होगा। ऊपर के कोने को त्रिभुज आकार में मोड़ो। यह पेंगुइन का सिर है।

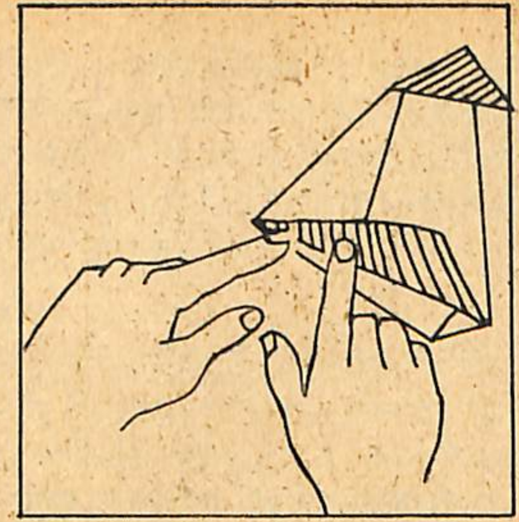


9. कागज को फिर से नीचे से मोड़ो। अब पेंगुइन की गर्दन पकड़कर उसके सिरे को बाहर खींचो।

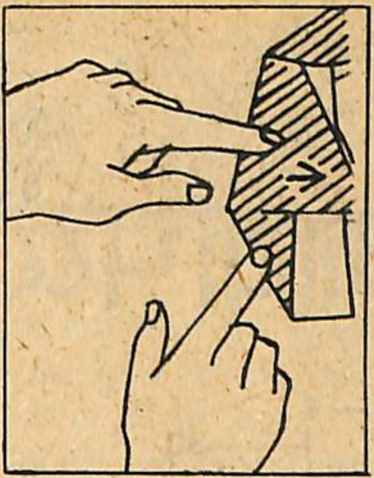


10. एक पंख को खोलो। बिंदु वाली लाइनों के अनुसार निशान बनाना होगा, जैसे 11 और 12 में बताया है।

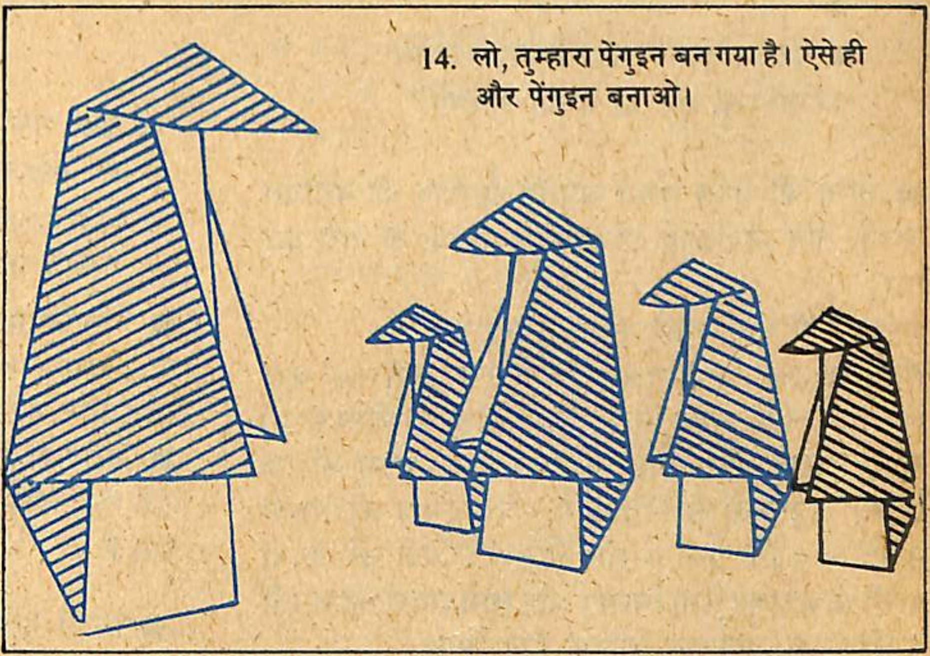
11. अब चित्रानुसार कागज को एक संकरे त्रिभुज में मोड़ो।



12. चित्रानुसार, पंख को फिर से त्रिभुज आकार में मोड़ो।

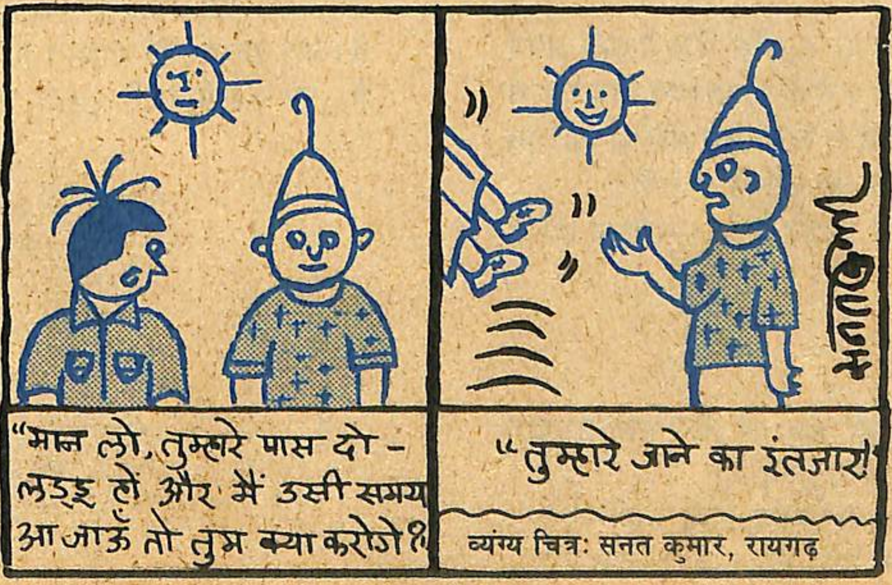


13. पंख को बनाए हुए निशानों पर मोड़ो।

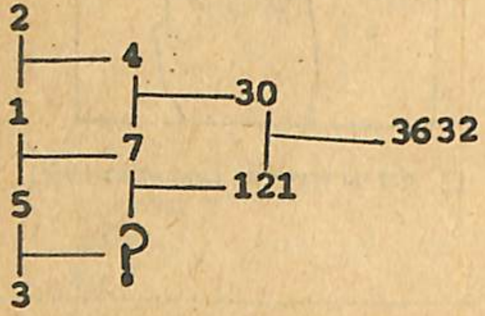


14. लो, तुम्हारा पेंगुइन बन गया है। ऐसे ही और पेंगुइन बनाओ।

पेंगुइन बर्फीले इलाकों में रहने वाला एक पक्षी है। पर यह उड़ नहीं पाता है। हां, पानी में मजे से तैरता है। मछली, घोंघे जैसे जलजीव इसके भोजन हैं।



माथापच्ची

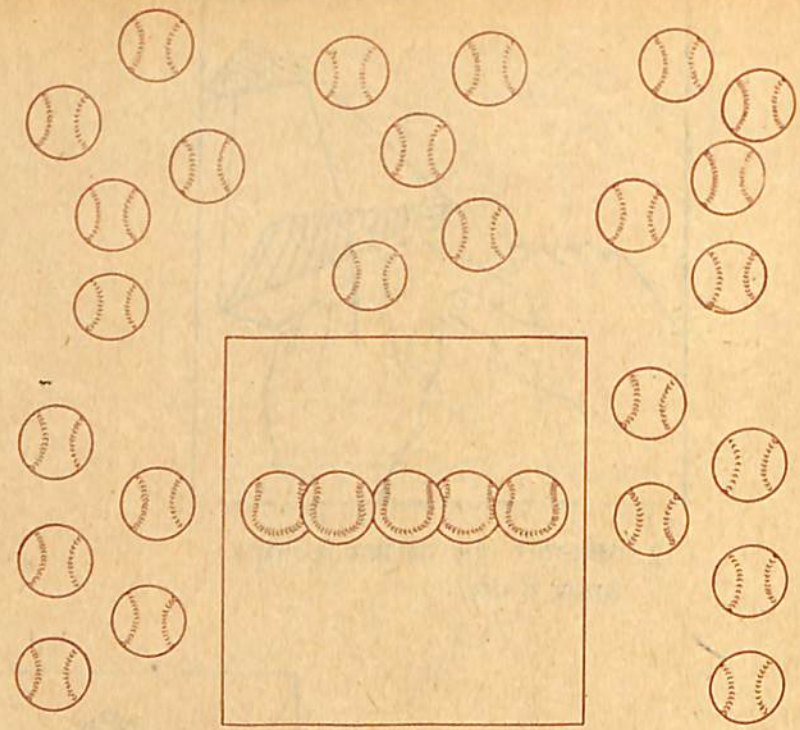


■ इस आकृति में प्रश्नचिन्ह के स्थान पर कौन सा अंक या संख्या आएगी?

■ नाना जी मरते समय अपनी जायदाद की वसीयत अपनी तीन लड़कियों और उनके पतियों के नाम कर गए।
जायदाद में एक हजार रुपए नगदी थे।
बंटवारा इस तरह हुआ- तीनों लड़कियों को कुल मिलाकर 396 रुपए मिले। इसमें सीता को रीता से 10 रुपए अधिक और गीता को सीता से 10 रुपए अधिक मिले। लड़कियों के पतियों में गणेश मिश्र को अपनी पत्नी से दुगना पैसा मिला। दिनेश त्रिवेदी को अपनी पत्नी के बराबर पैसा मिला। और सोमेशदत्त को अपनी पत्नी से 50 प्रतिशत अधिक पैसा मिला।
अब बताओ कौन किसकी पत्नी है?

■ रामू ने दुकान से एक गेंद 60 पैसे में खरीदकर अपने दोस्त श्यामू को 70 पैसे में बेची। एक दिन बाद रामू ने श्यामू से वही गेंद 80 पैसे में खरीद ली और अगले दिन फिर वही गेंद श्यामू को 90 पैसे में बेच दी।
क्या रामू को इस खरीद-बिक्री में कुछ मुनाफा हुआ? अगर हां, तो कितना?

■ 6x6-6=30
इस समीकरण में एक ही अंक को तीन बार उपयोग करने से परिणाम 30 प्राप्त हुआ है।
इसी परिणाम (30) को और किन-किन अंकों को तीन बार इस्तेमाल करने से प्राप्त किया जा सकता है?

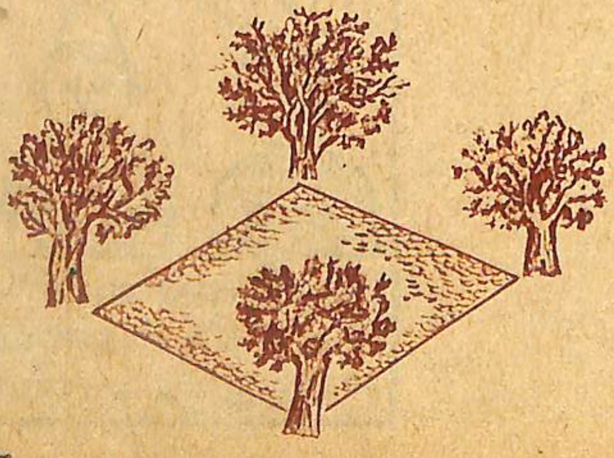


■ यहां पांच गेंद दिखाए हैं। गेंद बगल से दिखाए गए हैं। यदि हम गेंदों को ऊपर से देखते हैं तब वे कैसे दिखेंगे? यानी, साथ में दिए नक्शों में कौन सा नक्शा सही है?

■ पिताजी ने जब आज अखबार देखा तो उसमें पन्ना नं. 13 गायब था। यदि आखिरी पन्ने की संख्या 20 है तो और कौन-कौन से पन्ने नहीं थे, उस दिन के अखबार में।

■ जगदीश ने दर्पण में अपनी घड़ी का प्रतिबिंब देखा उसे ऐसा लगा कि घड़ी में 2.30 बजे रहे हैं। सही समय क्या है ?

■ किसी गांव में एक चौकोर तालाब है। तालाब के चारों कोने पर चार पेड़ हैं। समस्या यह है कि तालाब को बड़ा करना है ताकि उसका क्षेत्रफल दुगुना हो जाए। पर पेड़ों को बचाना है, काटना नहीं है। नए तालाब की आकृति भी चौकोर होना जरूरी है। पर पेड़ पानी में डूबना नहीं चाहिए।



■ एक बर्तन में शहद भरी हुई है। शहद सहित बर्तन का भार है 500 ग्राम। उसी बर्तन में अगर मिट्टी का तेल भर दें तो दोनों (तेल और बर्तन) का भार 300 ग्राम होता है। अब यदि शहद मिट्टी के तेल से दो गुना भारी है, तो बताओ बर्तन का भार क्या होगा?

■ अनिल, मोहन और राज तीन पुलिस वाले हैं। इन तीनों में से एक इंस्पेक्टर है, एक हवलदार और एक सिपाही। इंस्पेक्टर, जो कुंवारा है, सबसे ठिगना है। अनिल मोहन का ससुर है और वह सबसे लंबा है। अब बताओ, कौन किस पद पर है?

■ आशीष : सुनील हरि से भारी है।
रवि : हरि आशीष से भारी है।
सुनील : आशीष रवि से हल्का है।
रवि : हरि आशीष से भारी है।
इन चारों कथनों में से एक कथन सही है। वह है, 'आशीष रवि से हल्का है।' अब इस आधार पर बताओ कि कौन किससे भारी है ?

■ मेरे पास तीन ईंटें हैं, जो 20 सेंटीमीटर लंबी, 10 सेंटीमीटर चौड़ी और 6 सेंटीमीटर ऊंची हैं। अब बताओ, इन तीन ईंटों से मैं कितनी-कितनी ऊंची दीवारें बना सकता हूं।

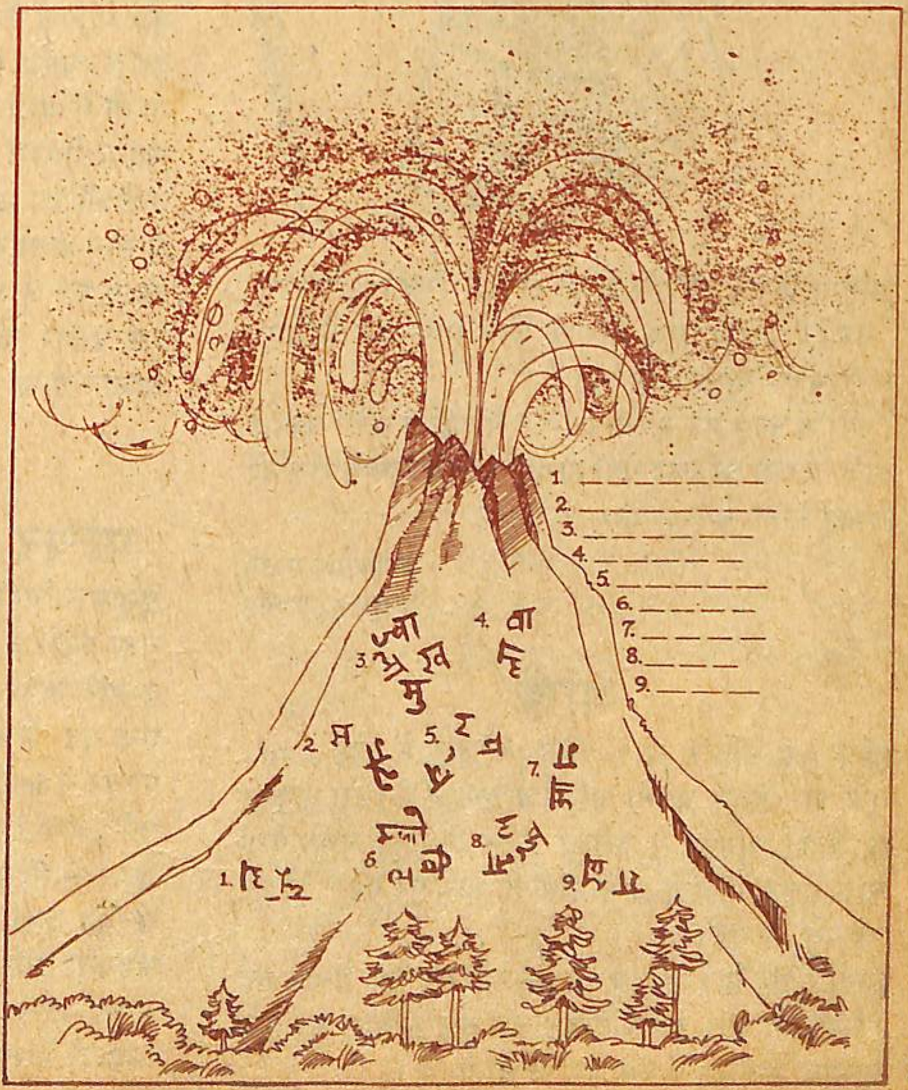
■ छह माचिस की सींकों को ऐसे जमाओ ताकि उनसे चार त्रिभुज बन जाएं।

■ तुम्हें कम से कम कितने घन ईंटें चाहिए ताकि उनको सरका कर फैलाने पर चौकोर बन जाएं और उनका ढेर बनाने पर घन बन जाए।

■ मान लो एक घड़ी को सात बजने में सात सेकंड लगते हैं। तब दस बजने में कितने सेकंड लगेंगे।

■ क्या तुम 23 को केवल '2' अंक की मदद से दर्शा सकते हो? व 45 को '4' से और 1000 केवल 9 से।

■ इस ज्वालामुखी के उद्भेदन (फूटने) में कई सारे शब्द निकल कर चारों तरफ बिखर गए। ज्वालामुखी में इन शब्दों की खिचड़ी बन गई थी। तुम्हारा काम है इन शब्दों को व्यवस्थित करना। एक संकेत तुम्हारी मदद के लिए, सभी शब्द ज्वालामुखी से संबंधित हैं।



पहेलियां

सुंदर-चमड़ी गोल शरीर,
ऐसी है उसकी तकदीर।
खाती है वह सौ-सौत लात,
फिर भी करती हवा से बात।

सबके घर में रहे हमेशा,
पीती है वह तेल।
नीचे से हवा भरो,
लगता आ गया रेल।

पूरा तन है हरे रंग का,
हर देश है उसका धाम।
लाल रंग हो जाता मुंह में,
बोलो उसका नाम।

विजय कृष्ण रथ
सातवीं, लवाकेरा (रायगढ़)

लघु कथाएं

पंचायती राज

सरपंच महोदय आज अचानक स्कूल में आ धमके। हरिसिंह एक घंटे बाद पहुंचे। उन्होंने हरिसिंह को डांट दिया, "आप बच्चों के भविष्य से खिलवाड़ कर रहे हैं।"

चित्र : चंदनसिंह भट्टी, भोपाल

ट्रांसफर कराने की धमकी भी दी। हरिसिंह गिड़गिड़ाए, "सरपंच साहब, एक बार के लिए माफ कर दीजिए। बाल बच्चे वाला हूं हुजूर।"

"कल से आप मेरे बच्चों को घर में पढ़ाया करें। आपके बाल-बच्चों का कुछ नहीं होगा" और पंचायती राज की शिक्षा देकर वे चले गए।

जयप्रकाश मानस
भालूमार, रायगढ़

आंखें

एक वृद्ध महिला थी। उसके परिवार में कोई न था। एक बार उसने अपनी आंखों के इलाज के लिए डाक्टर से कहा। डाक्टर ने इलाज करने के लिये बहुत पैसा मांगा। वृद्ध महिला आंखें ठीक हो जाने पर फीस देने को सहमत हो गई।

डाक्टर को विश्वास न था कि महिला पैसा देगी। वह स्वार्थी भी था। वह प्रतिदिन उस वृद्ध महिला का कुछ सामान उठाकर अपने घर ले जाता था।

चित्र : मुश्ताक, भोपाल

अंत में डाक्टर ने महिला की आंखों को पूर्ण स्वस्थ कर दिया। अब महिला देख सकती थी। पर उसने फीस देने से इंकार कर दिया।

फीस की बात को लेकर डाक्टर ने महिला के विरुद्ध अदालत में मुकदमा चला दिया। न्यायाधीश ने महिला से पूछा "तुम डाक्टर की फीस क्यों नहीं देतीं?"

वृद्ध महिला ने उत्तर दिया, "मेरी आंखें अभी अच्छी नहीं हुई हैं क्योंकि मुझे अपने घर का सामान नहीं दिखता है। या तो मैं अंधी हूं या फिर मेरे घर का सामान गायब है।"

न्यायाधीश ने बुढ़िया की बात सुनकर डाक्टर के घर की तलाशी का आदेश दिया। तलाशी में बुढ़िया का सब सामान डाक्टर के घर प्राप्त हो गया। डाक्टर को 3000 रुपये का जुर्माना तथा 3 माह की सजा दी गई।

इस प्रकार वृद्ध महिला अपनी चतुराई से अपना सामान प्राप्त कर सकी।

अनिल भट्ट
कक्षा ग्यारहवीं, सेमरी, होशंगाबाद

पत्थर और मिट्टी का झगड़ा

कोमल मिट्टी ने कठोर पत्थर से कहा, "तुम्हारा हृदय बड़ा कठोर है। आकाश से झर-झर वर्षा होती है पर यह तुम्हारे ऊपर से बह जाती है। तुम्हारे हृदय में पानी की एक बूंद भी प्रवेश नहीं करती।"

पत्थर ने कहा, "संसार में कोमल तत्व का कोई आदर नहीं, अर्थात् कमजोरों को कोई भी दबा लेता है। तुम्हारे ऊपर से तो कई लोग भ्रमण करके निकल जाते हैं। तुम उनका कुछ नहीं बिगाड़ पातीं। मैं किले की दीवार बनकर नगर की रक्षा करता हूं। यदि तुम्हारी दीवार बनाई जाए तो एक लात मारने से ही गिर जाए।"

मिट्टी ने फिर नम्रता पूर्वक कहा, "तुम इतने कठोर हृदय

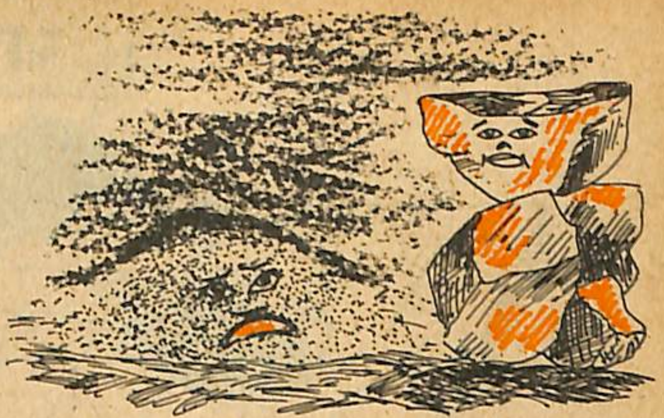
के हो कि तुम पर कितने भी बीज बोए जाएं, एक भी अंकुरित नहीं हो पाते। मैं इतनी कोमल हूं कि एक बीज के बदले में सैंकड़ों बनाकर वापस कर देती हूं। मुझ पर खेती लहराती है और संसार का पालन-पोषण मेरे ही द्वारा होता है। यदि मेरा हृदय भी कठोर हो जाए तो संसार में त्राहि-त्राहि मच जाए। मुझ पर लहराती खेती देखकर किसानों के नेत्र तृप्त होते हैं। इसके विपरीत तुम्हारी ओर देखते ही नेत्र पथरा जाते हैं।"

इस पर पत्थर गरम होकर बोला, "तुम्हारी नरमी किस काम की? मेरी गरमी और दृढ़ता शत्रुओं को भयभीत करती है। यदि मैं तुम्हारी खेती की रक्षा न करूं तो सारी लहलहाती फसलें पशु चर जाएं।"

मिट्टी ने फिर कहा, "मैं तो सबके काम आती हूं। मुझसे घड़े आदि बनाए जाते हैं। जिसमें भरे पानी से अपनी प्यास बुझाते हैं।और तुम न किसी के काम आते हो और न ही किसी की प्यास बुझाते हो।"

पत्थर से अब रहा न गया। उसने कहा, "मैं तुमसे अधिक परोपकार करता हूं। मेरा अंग-भंग कर लोग मुझे सड़कों पर बिछा देते हैं। मुझ पर वाहन दौड़ने लगते हैं। समाज को गति मिलती है। मैं नींव का पत्थर बन जाता हूं जिस पर बड़े-बड़े भवन खड़े हो जाते हैं।"

मिट्टी ने विरोध करते हुये कहा, "अगर मेरे खपरे



चित्र : मुश्ताक, भोपाल

बनाकर लोग भवनों पर न छावें तो तुम्हारे बनाए भवन धराशाई हो जाएं।"

दोनों में विवाद बढ़ता देख पृथ्वी ने बीच-बचाव किया और कहा, "तुम दोनों मेरी संतान हो। संसार को मिट्टी की कोमलता और पत्थर की कठोरता अर्थात् संसार को प्रत्येक प्रकार की वस्तुओं की आवश्यकता है तथा संसार को उर्वरता की भी जरूरत रहती है। तुम दोनों मिलकर संसार को धनधान्य से पूर्ण करो और संसार को महाशक्ति प्रदान करो। संसार की रक्षा करो। तुम्हारे सहयोग से मनुष्यों की संसार यात्रा सुख समृद्धि से संपन्न हो सकेगी।"

कौशल्या थापक
ग्यारहवीं, सेमरी हरचंद, होशंगाबाद

संगीता शर्मा

चुटकुला

एक वकील ने नई-नई वकालत शुरू की। वे प्रसिद्ध होना चाहते थे ताकि उनके पास बहुत सारे मुदकमें आएं। इसलिए उन्होंने एक अच्छी सी जगह देखकर आफिस खोल दिया और टेलीफोन लगवा लिया। परंतु टेलीफोन कनेक्शन अभी नहीं लगा था। वे हर सुबह जल्दी आफिस खोलते और ग्राहक की प्रतीक्षा करते।

एक दिन उन्हें एक व्यक्ति अपने आफिस की तरफ आता दिखाई दिया। उन्होंने अपने आपको व्यस्त दिखाने के लिये टेलीफोन उठा लिया और बोलने लगे, "आपने जो केस जीतने के लिये दस हजार रुपये भेजे उसके लिए धन्यवाद।"

फिर फोन रखकर उस व्यक्ति से पूछने लगे, "कहिए कैसे आना हुआ?"

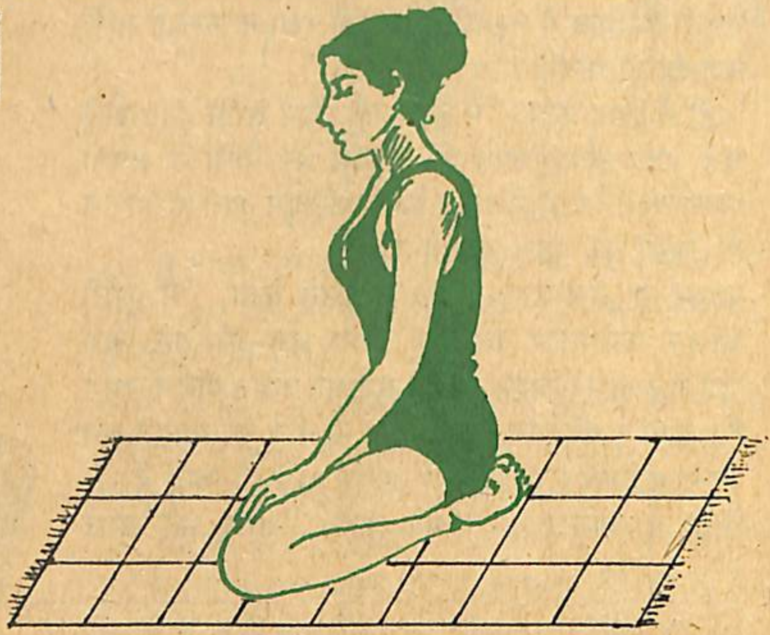
व्यक्ति बोला, "साहब मैं तो सिर्फ फोन का कनेक्शन जोड़ने आया हूं।"

राजेश कुमार नेमा
सिंहपुर (बड़ा)

योगासन

मत्स्यासन

- पद्मासन में बैठो।
- कोहनी का सहारा लेकर कमर, पीठ व सिर पीछे झुकाओ।
- सिर का ऊपरी भाग जमीन पर टिकाओ।
- कोहनियों को ज़मीन पर रखते हुए हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ लो।
- दीर्घ श्वास का ध्यान करो।
- यह आसन सर्वांगासन के बाद करना चाहिए। यह सर्वांगासन का विपरीत आसन है।

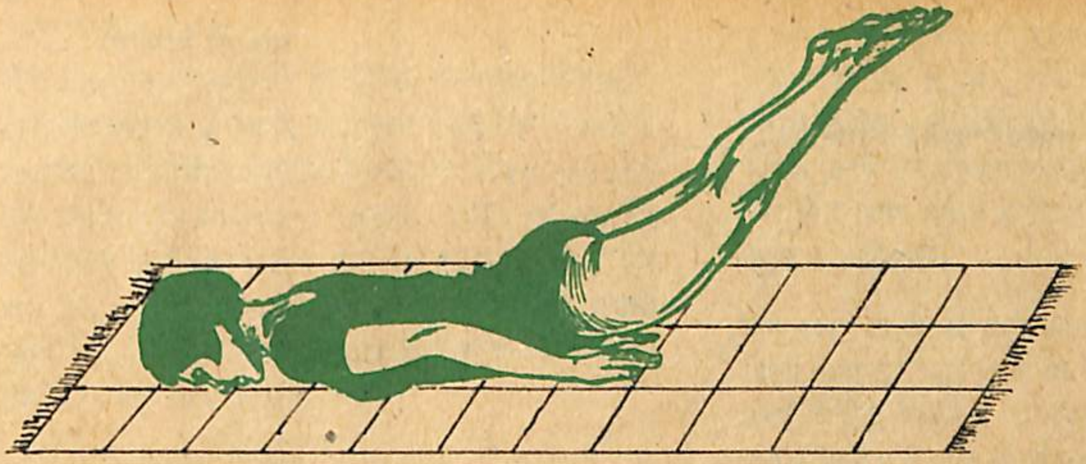


वज्रासन

- पैरों को घुटनों पर मोड़ते हुए बैठ जाओ।
- तलवे ऊपर की ओर रखते हुए एड़ियों को फैलाओ।
- एक पैर के अंगूठे को दूसरे पैर के अंगूठे से स्पर्श होने दो।
- अब अपने नितम्बों को फैली एड़ियों के बीच पंजों पर अच्छी तरह जमा दो।
- सामने से घुटने मिलाओ।
- हाथ घुटनों पर रखो।
- आंखें बंद रखते हुए सहज श्वास-प्रश्वास पर ध्यान करो।

मकरासन

- पेट के बल सीधे लेट जाओ।
- कोहनियों को जमीन पर जमाओ। दोनों हथेलियों में सिर इस प्रकार रखो कि दोनों हाथों की कलाइयां ठुड्डी पर एक दूसरे से स्पर्श करें।
- आंखों को बंद करो।
- शरीर को शिथिल करो।
- एड़ी एवं पैर के अंगूठे इस तरह मिलाओ मानो उन्हें बांध दिया गया हो।
- श्वास- प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित करो।

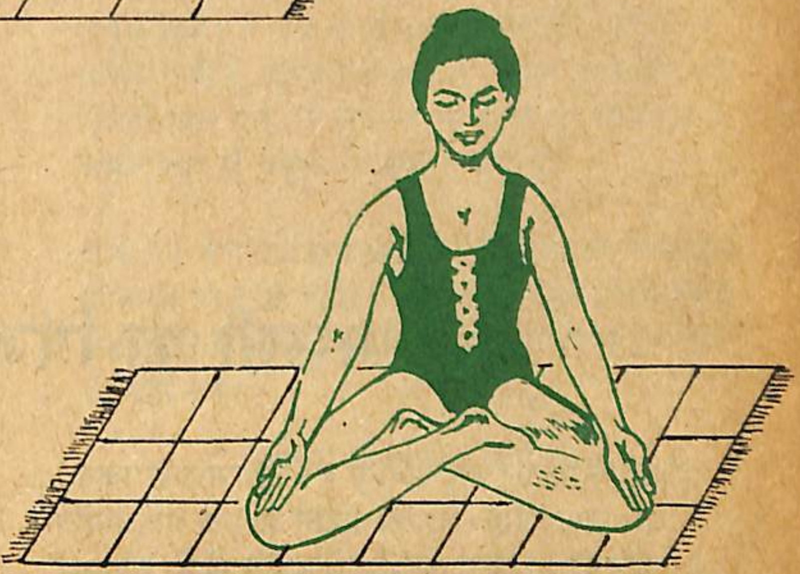


शलभासन

- दोनों पैर पीछे की ओर लंबे फैलाकर पेट के बल लेटो।
- पैर मिलाओ।
- दोनों हथेलियों को जांघ के नीचे रखो। पूरक करो।
- हाथों को तानो।
- पैरों को खींचकर उन्हें सीधा रखते हुए जितना हो सके, ऊपर उठाओ। श्वास अंदर रुकी रहेगी (कुम्भक)।
- रेचक करते हुए पूर्व स्थिति में लौट आओ।

सर्पासन

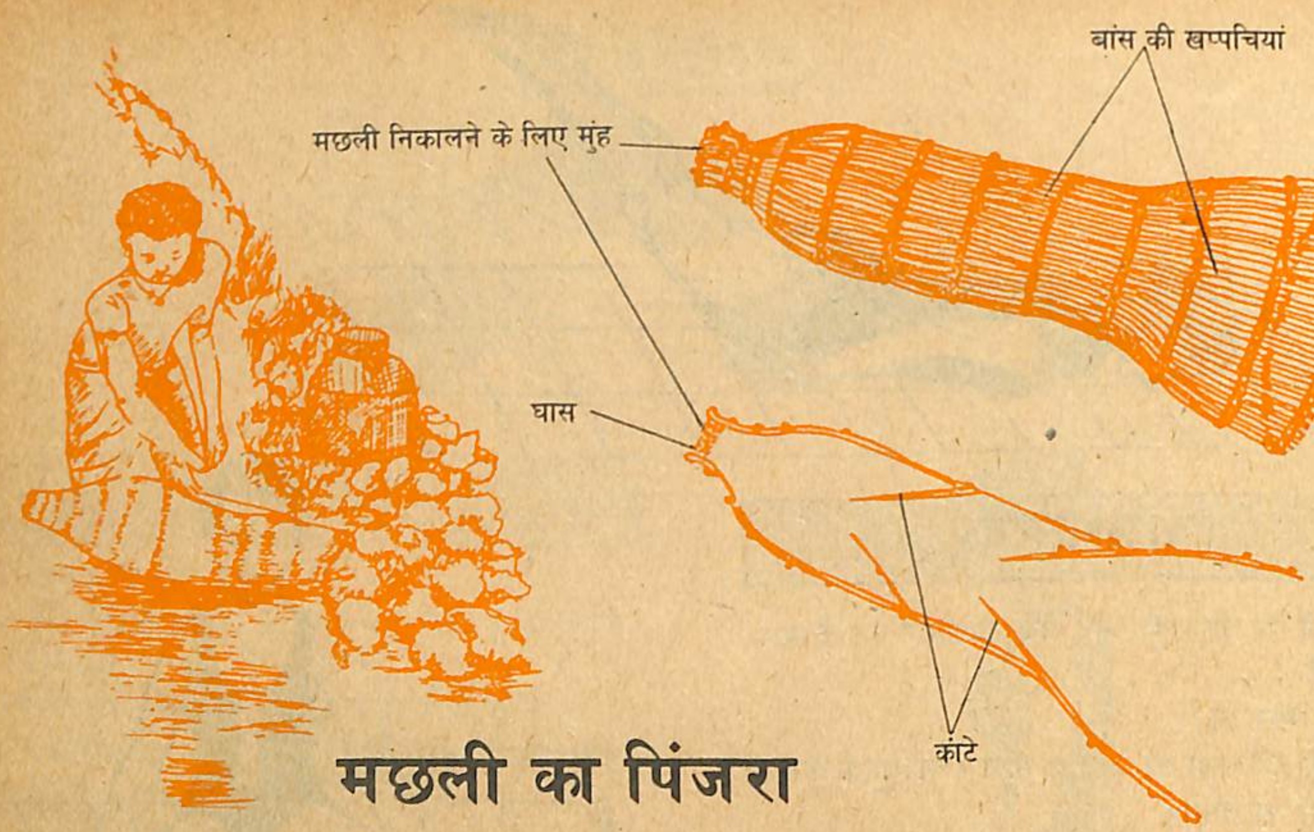
- पेट के बल लेट जाओ।
- पैरों को सीधा एवं लंबा फैलाओ। पैरों के पंजे मिले रहें।
- हाथों को पीठ से पीछे ले जाकर एक हाथ की कलाई से दूसरे हाथ की कलाई को पकड़ो।
- श्वास-प्रश्वास सामान्य होने दो।
- अब पूरक करते हुए, तथा दोनों हाथों व पीठ के स्नायुओं को तानते हुए, सीने को ऊपर उठाओ। सिर को यथासंभव पीछे की ओर ले जाओ।
- कुछ देर इस स्थिति में रहो। कुम्भक करो।
- रेचक करते हुए प्राथमिक स्थिति में वापस आओ।
- यह आसान भुजंगासान का ही एक प्रकार है।



पद्मासन

- फर्श पर पैरों को सामने फैलाकर बैठो।
- दाहिने पैर को मोड़ो। उसके पंजे को बांई जांघ के ऊपर इस प्रकार रखो कि एड़ी कूल्हे की हड्डी को छुए। पैर का तलवा जांघ के ऊपर इस प्रकार रखो कि वह ऊपर की ओर हो।
- बांए पैर को मोड़ो। उसके पंजे को दाहिनी जांघ के ऊपर इस प्रकार रखो कि एड़ी कूल्हे की हड्डी को स्पर्श करे और तलवा ऊपर की ओर रहे।
- दाहिने हाथ को दाहिने घुटने पर और बांए हाथ को बांए घुटने पर रखो।
- रीढ़ की हड्डी स्थिर और सीधी रखो।
- इस आसन का अभ्यास उस समय करना चाहिए जब पैरों में पर्याप्त लोच आ जाए।

('खेल खिलाड़ी और योग' से साभार)



मछली का पिंजरा

नदियों के किनारे बसे गांवों में कई लोग मछली पकड़ते हैं, और खाते भी हैं। मछली प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। और प्रोटीन सेहत की दृष्टि से जरूरी भी है। मछुआरे मछली पकड़ने के लिए कई तरीके अपनाते हैं—जाल की मदद से, बरिया से, बारूद की मदद से आदि। यहां हम एक तरीका सुझा रहे हैं जो इंडोनीशिया देश में उपयोग में लाया जाता है। यह तरीका हमारे देश में भी, खास कर आदिवासी इलाकों में प्रचलित है।

इस तरीके में बांस की पट्टियों से बने पिंजरे की जरूरत पड़ती है। यह पिंजरा बहते पानी में रखा जाता है। यह उथले पानी के लिए उचित है। पिंजरा बनाना आसान है। बांस की पट्टियों को शंकु आकार में रस्सियों से बांधा जाता है। इस शंकु में कुछ बांस की नुकीली पट्टियां अंदर की तरफ झुकी रहती हैं।

पिंजरे का मुंह खुला रहता है। दूसरे सिरे से मछली निकाली जाती है। नुकीली पट्टियों के कारण मछली पिंजरे के बाहर नहीं निकल सकती है। पिंजरे को जब पानी में डालते हैं तो उसमें कुछ कीड़े-मकौड़े, मछली के टुकड़े आदि डाले जाते हैं। पिंजरे का मुंह पानी के बहाव की विपरीत दिशा में रखा जाता है। दूसरे सिरे को घास से ढक सकते हैं। इससे मछली को लगेगा कि वह छिपने के लिए अच्छी जगह है। मछली पानी के बहाव के साथ, कीड़े-मकौड़ों की तरफ आकर्षित होकर, पिंजरे के मुंह में चली जाती है।

आमतौर पर यह पिंजरा दोपहर या सूर्योदय के पहले रखा जाता है और अगले दिन सवेरे या दोपहर को निकाला जाता है। रखने का समय मछलियों की आदतों पर निर्भर रहेगा।

पिंजरे की बांस की पट्टियों की लंबाई 30 सेंटीमीटर से लेकर 200 सेंटीमीटर (2 मीटर) तक हो सकती है। इसको बनाने में औसतन 15-20 रुपए खर्च करना पड़ेगा।

('ग्राम प्रौद्योगिकी विकास परिषद्' के सौजन्य से)

गरमी और पोशाक

गरमियों में सफेद और ठंड में रंगीन कपड़े क्यों पहने जाते हैं? क्या तुम जानते हो?

गरमी के दिनों में पृथ्वी पर ज्यादा ऊष्मा होती है इसलिए मनुष्य को गरमी लगती है। सफेद कपड़े ऊष्मा के बुरे शोषक है जबकि रंगीन कपड़े ऊष्मा के अच्छे शोषक हैं। अतः रंगीन कपड़े पहनने पर ज्यादा गरमी लगती है। जबकि सफेद कपड़े पहनने पर शीतलता अनुभव होती है और रंगीन कपड़ा पहनने वाले की अपेक्षा कम गरमी का एहसास होता है।

इसी प्रकार ठंड में रंगीन कपड़े पहनने से कम ठंड लगती है। क्योंकि रंगीन कपड़े ऊष्मा को सोख कर हमारे शरीर को देते हैं। इसके विपरीत सफेद कपड़े शरीर के लिए कम ऊष्मा एकत्रित कर पाते हैं।

विनोद सोनकेशरिया
भैरोगंज, सिवनी

सहकारी (पृष्ठ 14 से)
मैंने सामाजिक कार्यों में भी हिस्सा लेना आरंभ किया। गांव के तालाब के चारों ओर वृक्षारोपण किया, गांव में मेलों में पारितोषिक वितरण किया और सबसे बड़ा कार्य मैंने यह किया कि जब 27 जुलाई, 1983 की रात मेरे कार्य क्षेत्र के गांवों में बाढ़ आई तो जो घर बाढ़ में डूब गए उन घर के मालिकों को 7 दिन का राशन अपनी ओर से निःशुल्क दिया। मेरे इस कार्य से तो मैं देवताओं की तरह इस क्षेत्र में पूजी गई।

इस सब कार्य से मेरे क्षेत्र में सदस्यों की हिम्मत हुई। वे मेरे कार्यों में हिस्से बढ़ाने लगे तथा मेरे पक्ष में बोलने लगे। इसी समय मेरी सफाई हेतु योजना लागू की गई। मेरे सभी सदस्यों के खातों की जांच उनके समक्ष की जाने लगी। जो खाते गलत पाए गए, ऐसे 15-16 व्यक्तियों के बयान सहायक जिलाधीश, अजमेर के सम्मुख कराकर उनकी आवाज सरकार तक पहुंचाई गई। उतना सब कुछ होने पर भी सरकार ने उन लोगों के खिलाफ केस रजिस्टर्ड नहीं किए हैं, जो कि दोषी हैं।

जहां तक ऋण देने का प्रश्न है, मैं अपने किसी सदस्य को भी ऋण नहीं दे सकती थी, क्योंकि मैं पूर्व का ऋण न चुकाने की दोषी थी। यह बात दूसरी है कि जिन पर पूर्व का पैसा था, वे इतने महान व्यक्ति हैं कि उनसे देश की आजादी के बाद से आज तक भूमि का राजस्व ही सरकार वसूल नही कर सकी। मेरा ऋण क्या वसूल कर पाती, परंतु इसका दंड तो मुझ को ही भुगतना पड़ा। मैं अपने पूर्व जन्मों के कर्मों का फल भोग रही हूं कि सक्षम होते हुए, चाहते हुए भी लोगों को ऋण नहीं बांट पा रही हूं। मैंने सुना अवश्य है कि सरकार ने मेरी अन्य मरी हुई समितियों की फरियाद सुन ली है और यह निर्णय कर लिया है कि अब मरी हुई समिति भी, यदि पुनः जिंदा होकर कुछ कर दिखाएं तो सरकार उन्हें वितरण करने हेतु फिर ऋण देगी। परंतु यह सब तो सुना ही है, होगा कुछ तो, देखूंगी।

मैंने अपने आप को अब काफी विस्तारित कर लिया है, बिना सरकारी सहायता के ही मैंने अपनी तीन दुकानें तथा 1300 क्विंटल अनाज की क्षमता वाला गोदाम बनवाया है। मैं अब अपने यहां अनाज की नीलामी चालू करने वाली हूं, ताकि किसान को उसकी उपज की सही कीमत मिल सके। मैं जरूरत की चीजों का उत्पादन भी अपने यहां ही करने का प्रयास कर रही हूं।

अभी तक मेरी यही कुछ कहानी है। हां, मैं अब सिर्फ एक ही समूह की हूं जो शोषित है और मुझे पक्का विश्वास हो गया है कि ये लोग अब मुझे शोषितों की जमात में जाने भी नहीं देंगे।

('एक्शन एड समाचार' से साभार)

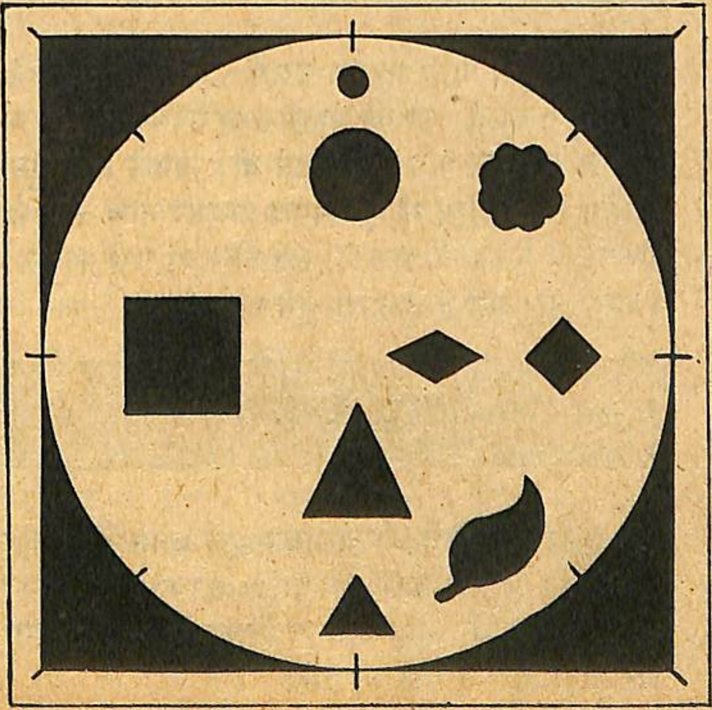
• • •

शंटी- अरे यार, तालाब से सुबह-सुबह भाप क्यों निकल रही है?
बंटी- मगर चाय बना रहे होंगे।

दुर्गेश स्वर्णकार
चौथी, बलौदा

• • •

मनपसंद डिजाइन बनाओ



इस डिजाइन को एक मोटे और मजबूत गत्ते पर उतारो। काले हिस्सों को काट कर अलग कर लो। इस तरह तुम्हारे पास गत्ते के दो टुकड़े हो जाएंगे, एक वृत और एक चौकोर।

इनकी मदद से तुम कागज पर कई सारे डिजाइन बना सकते हो। उदाहरण के लिए, एक कोरे कागज पर पहले चौकोर टुकड़ा रखो। वृत टुकड़ा उसके अंदर रखो। अब वृत के अंदर का कोई भी एक डिजाइन चुनो और पेंसिल से उसका आकार कागज पर उतारो। अब वृत को 90 डिग्री पर घुमाओ और वही डिजाइन फिर से बनाओ। वृत को इसी तरह घुमा-घुमा कर तुम कई डिजाइन बना सकते हो। दूसरे डिजाइनों का भी प्रयोग करो। इनमें रंग-भरकर इन्हें सुंदर बना सकते हो।

अपनी प्रयोगशाला

सोडा वाटर की कहानी

करीब 225 साल पहले लोग दुकानों से "पायरमांट जल" खरीद कर पीते थे। यह जल बोतलों में बिकता था। जल स्वादिष्ट था और उसमें कुछ गंधक की गंध होती थी। पानी में थोड़ा लोहा और कार्बन डाईआक्साइड भी घुली रहती थी जिसके कारण उफान उठता था। यह पानी जर्मनी के पायरमांट नामक नगर के एक प्राकृतिक सोते से मिलता था।

उन दिनों जोसेफ प्रीस्टली नामक एक वैज्ञानिक रहता था। हां, वही प्रीस्टली जिसने आक्सीजन गैस की खोज की थी। एक दिन प्रीस्टली को पायरमांट जल के आधार पर कार्बन डाईआक्साइड को पानी में घोलने का एक उपाय सूझा।

प्रीस्टली को मालूम था कि मद्य निर्माणशाला में बड़े-बड़े बर्तनों में शराब बनती है। इन बर्तनों में भरे द्रव के ऊपर बुलबुले उठते रहते हैं। प्रीस्टली को यह भी मालूम था कि ये बुलबुले कार्बन डाईऑक्साइड गैस के हैं चूंकि यह गैस हवा से भारी है, इसलिए गैस द्रव की सतह पर परत के रूप में बैठ जाती है।

प्रीस्टली ने पानी पीने वाले दो गिलासों को लिया। एक में पानी भरा था, दूसरा खाली था। खाली गिलास उसने बर्तन में भरे द्रव की सतह के पास पकड़ा। भरे गिलास को द्रव से लगभग 30 सेंटीमीटर ऊपर पकड़ा। फिर उसने भरे गिलास के पानी को खाली गिलास में उड़ेला। क्योंकि द्रव पर गैस की परत थी, पानी गैस में से होकर खाली गिलास में गिरा। गिरते समय पानी में कुछ गैस घुल गई।

अब उसने गिलासों की स्थिति आपस में बदल दी और वही क्रिया की। यह क्रिया उसने कई बार की। दो-तीन मिनट में उसने झाग वाले पानी से भरा गिलास तैयार कर लिया। पीने पर बहुत आनंददायक लगा। उसमें और पायरमांट जल में अंतर करना कठिन था।

प्रीस्टली ने खुद लिखा : "मैं इस विधि से अपना पायरमांट जल सन् 1768 की गर्मियों के अंत तक (जब मैंने वह जगह छोड़ी)-बनाता रहा। जब मैं उस घर से हटा तो मुझे अपने लिए कार्बन डाईआक्साइड बनाने की आवश्यकता पड़ी और एक के बाद एक प्रयोगों द्वारा धीरे-धीरे इस कार्य के लिये सुविधाजनक किन्तु सस्ता उपकरण बना लिया।"

उसने चाक और तेजाब का उपयोग किया। इस प्रकार सन् 1772 में वह अपने नए घर में फिर से पायरमांट जल बनाने लगा। वह कार्बन डाईआक्साइड के एक पाइंट (लगभग आधा लीटर) पानी में लोहे के गाढ़े घोल वाले टिंचर की कुछ बूंदें, थोड़ा सा नमक का सत, थोड़ा सा टार्टर का तेल और तेजाब की कुछ बूंदें मिलाता था। बाद में कार्बन डाईआक्साइड सोडे (सोडियम कार्बोनेट) पर तेजाब के प्रभाव से तैयार की गई और पानी में कार्बन डाईआक्साइड का साधारण घोल सोडावाटर कहलाने लगा। यह शीघ्र ही एक लोकप्रिय पेय बन गया।

कार्बन डाई आक्साइड बनाओ

एक गिलास में एक चम्मच खाने का सोडा डालो। उस पर थोड़ा सा सिरका डाल दो। सोडे में बुलबुले उठने लगेंगे और गिलास में झाग जैसा बनेगा। यह बुलबुले कार्बन डाईआक्साइड के बुलबुले हैं। यदि सिरका न हो तो नींबू के रस से प्रयोग करो। कार्बन डाईआक्साइड संगमरमर और नमक के अम्ल की क्रिया से भी बनती है।

कार्बन डाईआक्साइड चाक और सिरके की क्रिया से भी बनती है।

चूने का घोल बनाओ

एक गिलास में पानी भरकर उसमें 5 ग्राम पान में खाने वाला चूना डालो। उसको अच्छी तरह से मिलाओ। अब गिलास को रात भर रखा रहने दो। अगले दिन तुम पाओगे कि गिलास में एक सफेद पावडर नीचे जमा है और ऊपर पारदर्शी घोल है। इस घोल को छन्ने कागज से छान लो। यह है तुम्हारा चूने का घोल।

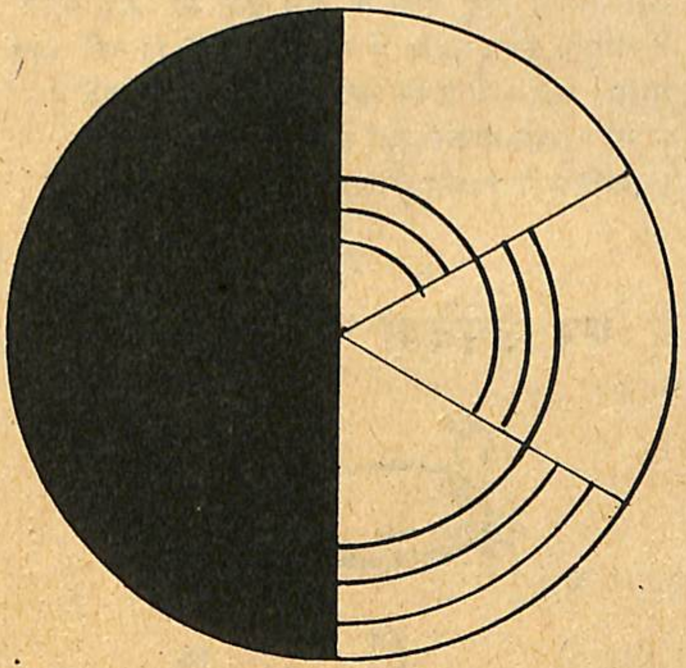
कुछ प्रयोग

एक छोटी मोमबत्ती को जलाकर एक बर्तन में रखो। अब बर्तन में मोमबत्ती के चारों तरफ सोडावाटर डालो। मोमबत्ती सोडावाटर से निकलने वाली कार्बन डाईआक्साइड से बुझ जाएगी।

एक गिलास में थोड़ा चूने का घोल डालकर कुछ दिनों तक खुले में रखो। घोल थोड़ा दूधिया बन जाएगा।हवा की कार्बन डाईआक्साइड घोल को दूधिया बनाती है। इसका मतलब है कि हवा में कार्बन डाईआक्साइड उपस्थित है।

एक गिलास में थोड़ा चूने का घोल डालो। उसमें किसी रबर या कागंज की नली की मदद से हवा फूंको। घोल दूधिया हो जाता है। हमारा शरीर सांस लेने में कार्बन डाई आक्साइड छोड़ता है।

काला या रंगीन?

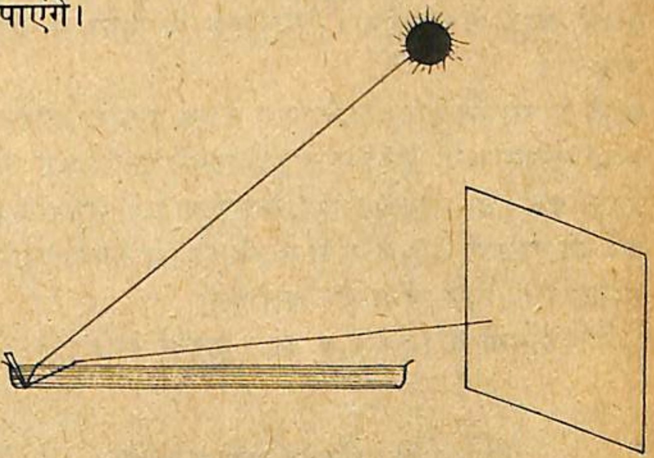


गत्ते के एक टुकड़े को काटकर एक गोल चकती बनाओ। इस गोल चकती को दो बराबर-बराबर भागों में विभाजित करो। एक भाग को काला रंग लो। बाकी बचे एक भाग को फिर तीन बराबर-बराबर हिस्सों में बांट लो। अब इन तीनों हिस्सों में चित्रानुसार प्रत्येक हिस्से में तीन-तीन चाप काले रंग से बना लो। चकती के केंद्र बिंदु पर एक नुकीली पेंसिल पिरो दो। इस चकती को पेंसिल की नोक पर लट्टू की तरह घुमाओ। घुमाने पर तुम्हें इस चकती पर कुछ रंगीन वृत्त दिखाई देंगे, ठीक इस क्रम में-काला, सफेद और स्लेटी।

हमें जो रंगीन वृत्त दिखते हैं वे केवल इन तीन रंगों की मिलावट के कारण दिखते हैं। घुमाते समय जो तीन सबसे छोटे वृत्त हैं, उनमें यह तीन रंग इस क्रम में मिलते हैं- काला, स्लेटी, सफेद। बीच के तीन वृत्तों में रंग इस प्रकार हैं- सफेद, स्लेटी, सफेद। और अंतिम तीन वृत्तों में रंगों का क्रम इस प्रकार है- काला, सफेद स्लेटी। चकती को उल्टी तरफ घुमाने पर रंगों का क्रम बदलता है। तुम विश्वास नहीं करोगे, पर अभी तक किसी को ठीक से मालूम नहीं है कि ऐसा क्यों होता है। तुम खुद भी सोचना?

इंद्र धनुष बनाओ

इस प्रयोग के लिए एक दर्पण का टुकड़ा लो। यदि दर्पण उपलब्ध न हो तो किसी भी कांच की पट्टी को एक तरफ से काला कर लो, तुम्हारा दर्पण तैयार हो जाएगा। अब एक उथले से बर्तन में ऊपर तक पानी भरकर दोपहर के आसपास यानी अत्यधिक धूप के समय किसी दीवार के नजदीक ऐसे रखो ताकि सूर्य की किरणें ठीक उसी बर्तन पर ही गिरें। अब चित्र में दिखाए गए तरीके से दर्पण के टुकड़े को पानी में तिरछा करके रखो। बर्तन में दर्पण को कुछ ऐसे समायोजित करो ताकि उससे प्रतिबिंबित प्रकाश की किरणें पानी की सतह से लगभग समतल हों। अगर तुमने पानी और बर्तन के साथ दर्पण का समायोजन कुशलता से किया होगा तो तुम देखोगे कि दीवार पर प्रकाश का एक सफेद धब्बा बनेगा और धब्बे के ठीक नीचे इंद्रधनुष के सातों रंग आसानी से दिख पाएंगे।



न्यूटन ने भी यही प्रयोग किया था। इसमें पानी और दर्पण की सतहों के बीच पानी प्रिज्म का काम करता है और सफेद रोशनी को उसके सात रंगों में विभाजित करता है।

● ● ● ●

पति (पत्नी से)- अरे, साइकिल में हवा तो है ही नहीं?
पत्नी (घबराकर)- अब क्या करें?
छोटा पुत्र (बीच में बोलते हुए)- पापा इतनी सारी हवा चल रही है भर लो न।

फिरोज खान
सौण्डवा, झाबुआ

चकमक कथाएं

कौए की चतुराई

कौए राम जंगल की यात्रा पर थे। उन्हें प्यास लगी। बहुत ढूंढ़ने पर एक घड़ा दिखा। पर उसमें भी पानी बहुत नीचे था। वहां तक उनकी चोंच नहीं पहुंच सकती थी।

कौए राम को याद आई पुरानी तरकीब। कंकड़ बीन-बीनकर घड़े में डालो, पानी ऊपर आ जाएगा। पर उसमें बहुत देर लगेगी। तब तक मैं प्यास से मर जाऊंगा।

थोड़ी देर सोचने के बाद कौएराम ने एक पत्थर उठाकर ऊंची उड़ान भरी। कुछ ऊंचाई से उसने पत्थर घड़े पर पटक दिया। दो-तीन बार ऐसा करने पर घड़ा फूट गया। घड़े की तलहटी में बचे पानी से कौएराम ने अपनी प्यास बुझाई और फिर यात्रा पर चल पड़े।

(परिस्थितियों के हिसाब से काम करना चाहिए।)

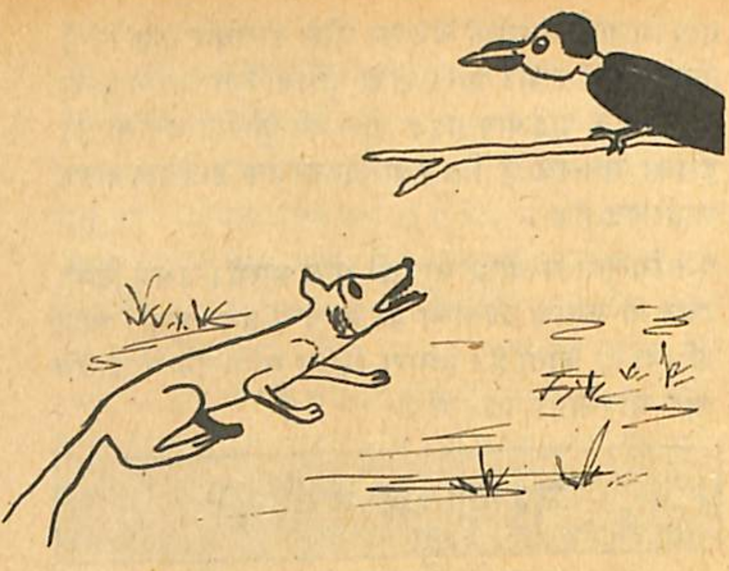
कौआ और लोमड़ी

कौएराम कहीं से ले आए रोटी का टुकड़ा। अपनी चोंच में दाबे पेड़ की डाल पर बैठे थे।

तभी एक लोमड़ी वहां से निकली। कौए की चोंच में रोटी देखकर उसे भी भूख लगने लगी। कौए से रोटी कैसे ली जाए, वह इस पर विचार करने लगी।

लोमड़ी ने कुछ देर सोचा और फिर बोली, "कौए भाई सुना है तुम आजकल बड़ा सुरीला गाने लगे हो।"

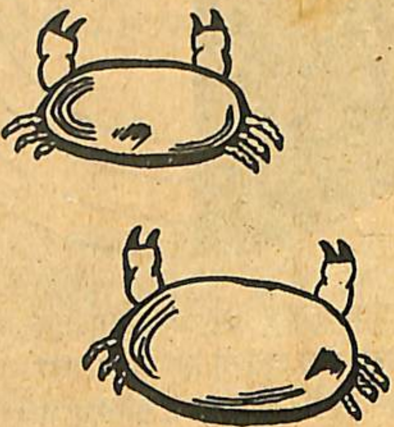
कौए ने सुना तो मन ही मन मुस्कराया। समझ गया कि रोटी छीनने की चाल है। मैं गाने के लिए चोंच खोलूं और रोटी नीचे गिर जाए।



कौएराम ने रोटी पंजों के नीचे दबा ली और बोला, "लोमड़ी बहन, अब मैं तुम्हारी बातों में नहीं आने वाला। मुझे पता है कि मेरी आवाज सुरीली नहीं है।" लोमड़ी खिसियाकर वहां से चली गई।

(अपनी झूठी प्रशंसा से खुश नहीं होना चाहिए।)

पर उपदेश कुशल बहुतेरे

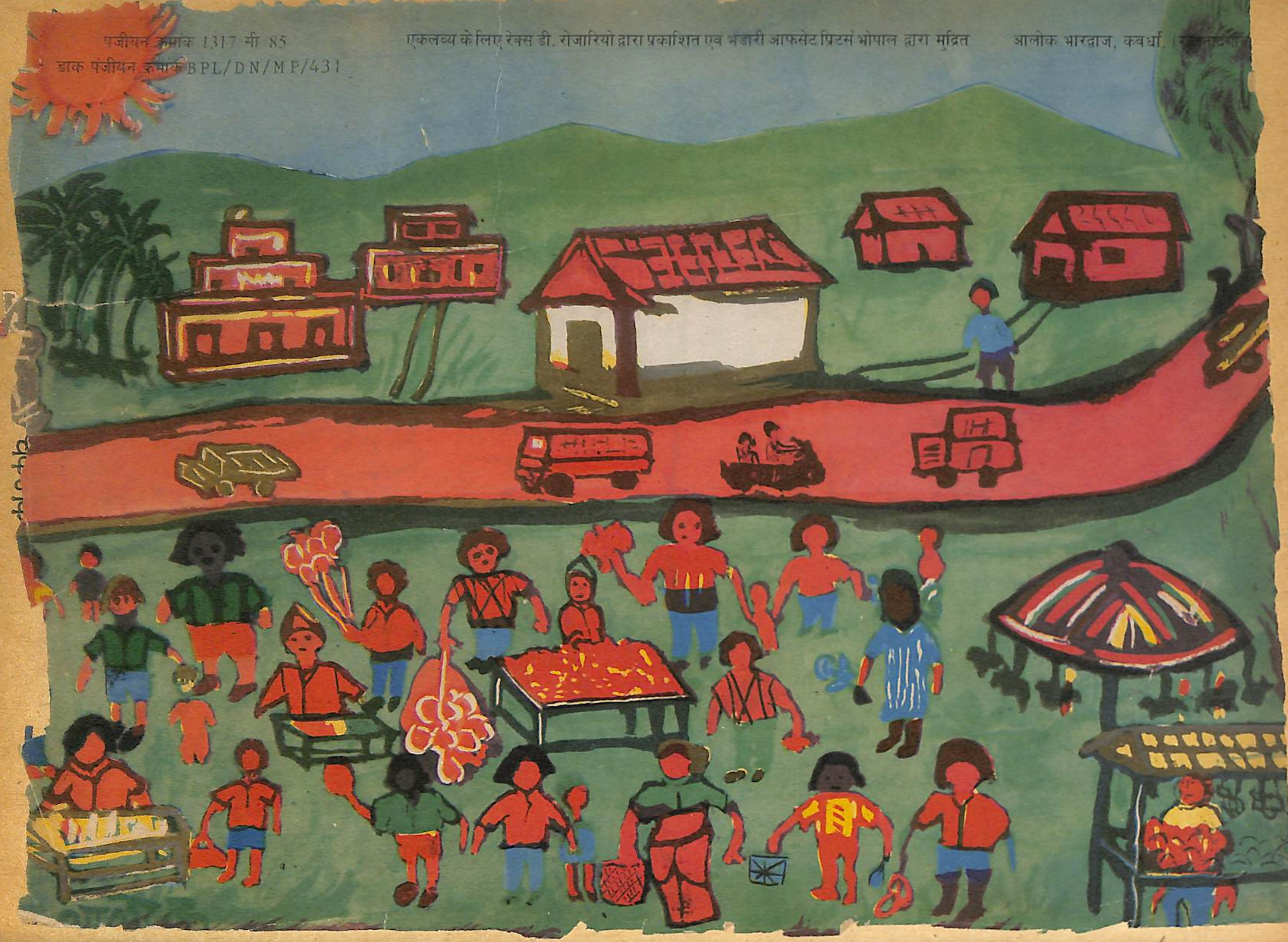


एक रोज एक केंकड़ा परिवार समुद्र किनारे टहल रहा था। मां ने अपनी बेटी से कहा, "बेटी ठीक तरह से चलो। तुम जिस तरह चलती हो वह बडा भद्दा लगता है।"

बेटी ने जवाब दिया, "ऐसा है मां, मैं तो जिस तरह चल सकती हूं, वैसे ही चल रही हूं। यदि तुम चाहती हो कि मैं अपने चलने का ढंग बदल दूं तो तुम मुझे सही तरह से चलकर बताओ। मैंने तो हमेशा तुम्हारी चाल को ध्यान से देखा है और तुम्हारी ही तरह चलने की कोशिश की है।"

(उपदेश देने की बजाए उदाहरण देना चाहिए।)

चित्र : क्षितिज नेगी, भोपाल

शाजिद अली सैयद, खंडवा

पंजीयन क्रमांक 1317 मी 85
डाक पंजीयन क्रमांक BPL/DN/MP/431
एकलव्य के लिए रेक्स डी. रोजारियो द्वारा प्रकाशित एवं भंडारी आफसेट प्रिंटर्स भोपाल द्वारा मुद्रित
आलोक भारद्वाज, कवर्धा,